



# चिन्ता मुक्त

कैसी न हों वाननालय

स्टेन पीठ, बीकानेर  
स्वेट मार्टन

आज हर इन्सान चाहता है कि वह चिन्तामुक्त होकर  
सुखी और शान्तिपूर्ण जीवन व्यतीत करे किन्तु क्या केवल  
चाहने से ही चिन्ता मुक्त हुआ जा सकता है?

आखिर चिन्ता है क्या ?

कहा जाता है चिन्ता और चिता दोनों एक समान होती  
है। दोनों के मध्य केवल इतना अन्तर होता है कि चिता मानव  
शरीर को एक ही बार में जला देती है और चिन्ता इन्सान  
को घुट-घुटकर मरने पर मजबूर करती है। आखिर चिन्ता  
मुक्त कैसे हुआ जा सकता है।

इस सवाल का सटीक उत्तर है - यह पुस्तक।

इस अनमोल पुस्तक को पढ़कर लाखों लोग चिन्ता मुक्त  
हो चुके हैं।

अब आप भी



श्री लुईसि मोडनरी भण्डारे

दुर्गा १२ : १५ विनोद

चिन्ता मुक्ति

कैसे हों



## ©सर्वाधिकार प्रकाशकाधीन

भारतीय कॉपीराइट एक्ट के अन्तर्गत इस पुस्तक में समाहित सारी सामग्री सर्वाधिकार 'शक्ति प्रकाशन' के पास सुरक्षित है। इसलिये कोई व्यक्ति/संस्था/समूह इस पुस्तक की पाठ्य सामग्री आदि आशिक या पूर्ण रूप से तोड़ मरोड़ कर या किसी अन्य भाषा में प्रकाशित नहीं कर सकता। उलघन करने वाले कानूनी तौर पर हर्ज व हानि के जिम्मेदार स्वयं होंगे।

प्रकाशक

शक्ति प्रकाशन

पी-44 कीर्ति नगर नई दिल्ली

मूल्य

चालीस रुपये (40 00)

मुद्रक

शंकर प्रिन्टिंग प्रेस

6480/बी कैलाश नगर दिल्ली - 110031

‘वह धनवान नहीं।

‘वह नौकरी नहीं पा सकता।

‘उसका कारोबार घाटे में जा रहा है।

‘उसे अपने परिवार को सुखी बनाना है।

‘उनकी शिक्षा का प्रबन्ध उनकी शादियाँ।

‘उनके रहने के लिए कोठी कार-।

11604  
31.8.2000

ऐसी ही अनेक चिंताएँ आज की मानव जाति को बुरी तरह घेरे हुए हैं। जो लोग निर्धन हैं अथवा छोटे हैं उनकी चिंता को तो शायद किसी हद तक ठीक माना जा सकता है परन्तु जो लोग जीवन का हर सुख प्राप्त करके भी चिंता में डूबे रहते हैं उनके बारे में क्या कहा जाए ?

चिंता इस ससार का सबसे बड़ा रोग है इसमें कोई सन्देह नहीं परन्तु यह बात बहुत कम लोग जानते हैं कि—चिंता एक ऐसा विनाशकारी रोग है जिसका उपचार किसी डॉक्टर के पास नहीं है।

सब लोगों को मैंने यही कहते सुना है कि चिंता छोड़ो। बड़े-बड़े डॉक्टर विद्वान ज्ञानी यही उपदेश देते हैं कि चिंता छोड़ो तभी सुख मिलेगा तभी मन शांत होगा नहीं तो याद रखो एक दिन यही चिंता तुम्हें चिंता तक ले जाएगी।

अब सोचने की बात है कि—

क्या चिंता ऐसे ही छूट जाती है— भाषणों से, उपदेशों से समझाने से कहने से ?

‘नहीं ऐसा संभव नहीं है और न ही भविष्य में ऐसा संभव होने वाला है। चिंता

को दूर करने के लिए आपको एक ऐसे महाज्ञानी विद्वान की आवश्यकता है जो आपके हृदय की गहराइयों में उतरकर आपके मन को शांत कर सके और आपके उन विचारों को ही नष्ट कर दे जिनसे धिता के बीच अकुरित होते हैं।

मानव जाति के इस सबसे बड़े रोग को सुलझाने वाले थे महान दार्शनिक स्वेट मार्डन। इस महान लेखन ने इस प्रकार कहा है—

कोई ऐसा काम न कर जिससे मन अशांत हो सिर में दर्द हो भविष्य की धिता सताती रहे। बस यही मूल मंत्र है इस पुस्तक का कि जो रोग लाखों-करोड़ों रुपये की दवाइयों से दूर नहीं हो पाए इस पुस्तक को पढ़ने से दूर हो जाएंगे।

— प्रकाशक

# भाग — 1

1

चिंता के बारे में  
जानने के लिए क्या करें ?

यह सन् 1871 की बसत की बात है।

तब एक नवयुवक ने एक पुस्तक को पढ़ा। उस पुस्तक की एक ही पक्ति ने उसके भविष्य पर बहुत गहरा प्रभाव डाला क्योंकि वह युवक जनरल अस्पताल में जरूरी शिक्षा प्राप्त कर रहा था। उसे अपनी शिक्षा के अंतिम वर्ष की परीक्षा में सफल होने की अधिक चिंता थी। इसी चिंता के कारण वह कुछ घबराया-सा रहता था परन्तु।

जैसे ही उसने उस पुस्तक की इन पक्तियों को पढ़ा तो उसे ऐसा लगा जैसे उसके दिमाग से बहुत बड़ा बोझ हट गया हो इसी कारण उसने परीक्षा में अच्छे नम्बरों से सफलता प्राप्त कर ली और कुछ ही समय के अंदर वह एक प्रसिद्ध डॉक्टर बन गया।

उसने जॉन्स हॉपकिन्स स्कूल ऑफ मेडिसिन्स को चालू किया साथ ही वह ऑक्सफोर्ड के चिकित्सा विभाग में रेजिडेंसि प्राध्यापक के पद पर कार्य करने लगा। अंग्रेजी देश के किसी भी युवक के लिए यह सबसे बड़ा सम्मानजनक स्थान था। इंग्लैंड के राजा ने उसे नाइट की उपाधि देकर उसका सम्मान किया।

उसकी मृत्यु के बाद 1466 पृष्ठों के दो भागों में उसकी जीवनगाथा भी लिखी गयी थी।

उस युवक का नाम था सर विलियम ओसलर तथा टॉम्स कालविल की जो पक्तियाँ उसने पढ़ी थीं वह इस प्रकार थीं।

“सदिग्ध कार्यों को छोड़ सन्निकट एवं निश्चित कामों को हाथ में लेना ही हमारा असली लक्ष्य होना चाहिए। बयालीस वर्ष के पश्चात् बसत की एक रात को विलियम ओसलर ने भेल विश्वविद्यालय के छात्रों के सामने भाषण करते हुए कहा कि यह स्वाभाविक ही है कि मेरे जैसा आदमी जिसने एक लोकप्रिय पुस्तक लिखी हो तथा



जो चार विश्वविद्यालयों में प्राध्यापक रह चुका हो उसको लोग क्या समझेंगे ? मेरे बारे में लोग क्या सोचते हैं ? —मुझे इससे कुछ लेना-देना नहीं क्योंकि सब लोग इस बात को तो जानते ही हैं कि मेरी बुद्धि कितनी सामान्य है।

फिर उनकी सफलता का रहस्य क्या था ?

यह था— आज के युग में रहकर उसे अपने आप पर दृढ़ विश्वास पैदा हो गया था। उसने उन पक्तियों से ही अपने निराश जीवन में आशा भर दी थी इस भाषण से कुछ वर्ष पूर्व ही सर विलियम ओसलर ने एक बड़ी पोत पर एटलांटिक पार किया था। उस पोत पर उन्होंने देखा कि उसके अग्र मध्य पर खड़ा बटन दबता था तो उसके साथ ही उसकी कलें खड़खड़ा उठतीं और पोत के विभिन्न विभाग तत्काल एक-दूसरे से जुड़कर सारे ही अलग हो जाते।

इस मशीनरी के बारे में बताते हुए सर विलियम ने अपने छात्रों को बताया कि—

आप में से हर एक का शरीर—यत्र उस पोत के यत्र से कहीं अधिक विचित्र है तथा उस पोत से भी अधिक लम्बी इसकी यात्रा है। अतः मैं आपसे यह कहना चाहूंगा कि आप अपने इस यत्र पर नियंत्रण रखना सीख लें जिससे कि इस समाज के ढांचे में रहने योग्य हो जाए। अपने भस्तिष्क—यत्र का बटन दबाकर मृत व्यतीत और अज्ञात भविष्य को लोहे के दरवाजों में जकड़ दें। जीवन के हर मोड़ पर यही प्रयोग करते रहें फिर आपको पता चलेगा कि आप कितने सुरक्षित हैं।

जो बीत गया उसे भूल जाए।

अतीत एक समाधि से कम नहीं होता।

फिर उसकी चिंता कैसी? क्यों करते हैं अतीत को लेकर अपने वर्तमान को चिंतित?

“जो कुछ भी है आज है अब है।

“कल जो बीत गया उसकी चिंता कैसी।

और आने वाला कल न जाने आए भी कि न आए।

जो लोग अतीत और भविष्य के ताने-बाने में उलझे हुए अपने आपको दुखी कर रहे हैं उनसे बड़ा मूर्ख और कौन हो सकता है ?

कितने लोग अतीत और भविष्य की उलझनों का शिकार होकर अपने वर्तमान के सुखों को आग लगा बैठे। यदि आप अपने वर्तमान को सुखी और हसता-खेलता देखना चाहते हैं तो अतीत और भविष्य को भूल जाए। यह बात याद रखें कि—

आप का कल आज है।

और कल नाम की कोई चीज नहीं।

मानव की मुक्ति तो वर्तमान से है।

भविष्य की चिंता करने वाले अपनी ही जान के शत्रु होते हैं। इसलिए अतीत और भविष्य की चिंता छोड़ो।

आप क्या समझते हैं कि डॉ॰ ओसलर यह कहना चाहते थे कि उन्हें भविष्य

के बारे में सोचना ही नहीं चाहिए। अपने भविष्य के बारे में कुछ भी नहीं करना चाहिए?

इसी विषय को लेकर उन्होंने स्वयं बताया था कि भविष्य को सुन्दर सुखद बनाने का एक मात्र उपाय तो यही है कि आप अपने वर्तमान को सुन्दर सुखद तथा सफल बनाए फिर देखें कि आपका भविष्य कैसे अच्छा बनता है। उन्होंने छात्रों को सलाह दी थी कि वे अपने दिग्विजय को 'ईसा' की इस प्रार्थना से प्रारम्भ करें—

“हे ईश्वर! केवल आज के भोजन का प्रबन्ध कर दो।

आप इस ओर ध्यान दे कि यह प्रार्थना केवल आज की रोटी के लिए ही है। इसमें कल की बासी रोटी की शिकायत नहीं है न ही इसमें यह कहा गया है कि—

यदि देश में कल को अकाल पड़ गया तो मेरी रोटी का प्रबन्ध कर देना।

इस प्रार्थना में तो केवल आज की रोटी की ही माग की गई है। बस यही आज की रोटी ही तो आपकी अपनी है। कल किसने देखा है? यदि आता है तो क्या पता हमें पाता भी है कि नहीं। आज की रोटी ही तो आपकी है।

कई साल पहले की बात है एक गरीब दार्शनिक था। वह पहाड़ों में भटकता फिर रहा था। वहा के रहने वाले बड़े ही गरीब और दुखी थे। एक दिन वे सब—कै—सब पहाड़ी पर उसके पास इकट्ठे होकर बैठ गए ता दार्शनिक ने उनके सामने भाषण किया। उस भाषण के शब्द इतने लम्बे समय बाद आज भी अमर लगते हैं अमृतवाणी बनकर पूरे ससार में फैल गए हैं। उसने यही तो कहा था—

“तुम लोग कल की चिंता छोड़ दो।

“कल अपनी सुघ स्वयं ही लेगा।

आज की कठिनाइया ही क्या आज के लिए कम हैं ?

“कल की चिंता छोड़ दो” प्रमु ईसा के इन शब्दों तथा पूर्वी रहस्यवाद की सझा देकर कई लोग टाल देते हैं वे तो बड़े मजे से कहते हैं कि कल की चिंता तो पहले करनी पड़ेगी।

ठीक है आपकी बात को भी यदि मान लें तो आपसे यही कहा जाएगा कि पहल प्रमु ईसा की बात भी सुन ले उनका तात्पर्य समझने का प्रयास करें।

कठिनाई तो यह है कि आज से कई सौ वर्ष पूर्व कहे गए ईसा के शब्दों का यही अर्थ लगाया जा रहा है जो समाट जेम्स के शासन काल में लगाया जाता था?

तीन सौ वर्ष पूर्व विचार का अर्थ प्रायः चिंता से लगाया जाता था। यदि ईसा के विचारों और उनके असली रूप को ठीक और सत्य रूप में पेश किया गया है तो केवल बाइबिल के आधुनिक संस्करण में जिसमें साफ लिखा है कि—

“कल की चिंता छोड़ दो।

कल पर विचार कीजिए योजना बनाइए परन्तु उसकी चिंता मत करें।

अमेरिकी नौसेना के निर्देशक एडमिरल अर्नेस्ट किंग का कहना है कि—

“मैंने उपलब्ध उत्तम साधनों सुसज्जित अपने वीर सैनिकों को श्रेष्ठ विमान पर भेजा है यही मैं कर सकता हूँ।

‘यदि पोत डूब जाए तो मैं उसे ऊपर नहीं ला सकता यदि उसे डूबना है तो मैं उसे रोक नहीं सकता। जो हो चुका उस पर सिर पीटने से तो कहीं अच्छा है कि आगे आने वाली समस्याओं पर विचार करें। यदि मैं ऐसी उलझनों को अपने पर हावी होने देता हू तो मैं जी भी नहीं सकूंगा।

भले ही युद्ध हो अशांति हो ठीक और गलत विचारधारा में अंतर यही है कि सही विचारधारा प्रयोजन और परिणाम पर आधारित रहती है और हमें रचनात्मक कामों के लिए प्रेरित करती है।

अभी कुछ समय पूर्व मैंने ‘न्यूयार्क टाइम्स’ के प्रकाशक आर्थर हेज से भेंट की थी। उन्होंने मुझे बताया कि यूरोप में द्वितीय महायुद्ध के छिड़ने के समय से मैं अपने भविष्य के बारे में इतना चिंतित था कि मेरी रातों की नींद उड़ गई थी। रातों को जागकर मैं कैनपस और रंग लेकर शीशे के सामने जा बैठता और अपनी ही तस्वीर बनाने का प्रयास करता रहता।

हालांकि चित्रकारी के बारे में उनका कोई ज्ञान नहीं था न ही कोई ऐसा अनुभव था परन्तु अपनी चिंता को दूर करने के लिए यह इसी कार्य में लगे रहते। उन्होंने आगे चलकर बताया कि एक चर्च में हुए प्रवचन को सूत्र के रूप में ग्रहण करने के उपरान्त ही वे चिन्ता मुक्त होकर शांति से जीवन व्यतीत करने में सफल हो सके। वह प्रवचन यह था—

‘प्रगति का एक चरण ही पर्याप्त है।

सहारा दे ज्योतिर्मय।

मुझे चिंतित न कर।

मैं अधिक की कामना नहीं करता।

प्रगति का एक चरण ही पर्याप्त है।

उन दिनों यूरोप में एक युवक सैनिक भी यही उपदेश ग्रहण कर रहा था। उसका नाम था ‘टेड बेगर मिनी’। इस संघर्ष में वह काफी थककर थूर-सा हो गया था। टेड ने लिखा है कि सन् 1945 के अप्रैल में मैं बहुत ही चिंतित रहा जिसका परिणाम यह निकला कि मुझे अतड़ियों का रोग लग गया। इस रोग में रोगी को बहुत अधिक पीड़ा होती है। यदि उस समय युद्ध समाप्त न होता तो शायद मैं जीवित ही न रहता उन दिनों मैं इन्फैंट्री डिवीजन का अनायुक्त अधिकारी था और बुरी तरह थक चुका था।

उन दिनों मेरा एक काम तो सैनिकों को पजीबद्ध करना था जो या तो लड़ाई में मारे गये थे या जख्मी होकर अस्पतालों में भर्ती थे दूसरा काम अपने तथा शत्रुओं के सैनिकों की उन लाशों का पता लगाना था जिनको मार-काटकर कब्रों में गाड़ दिया गया था। ऐसे सब सैनिकों की निजी सामग्री को इकट्ठा करके उनके मा-बाप तक भेजना पड़ता था। मुझे हर समय यही चिन्ता रहती थी कि कहीं हम कोई बहुत बड़ी भूल तो नहीं कर बैठे! मैं सोचता रहता कि—

‘क्या मैं अपने बच्चे को गोद में ले सकूंगा ?

‘क्या मैं अपनी पत्नी से फिर से मिल पाऊंगा ?

ऐसी और कई चिंताएँ थीं जिन्होंने मुझे चिंतित कर रखा था। जब भी मैं कभी एकांत में बैठकर सोचता तो मेरे आसू निकल आते। इसी कारण मेरी सेहत भी काफी गिर गई। जिसका परिणाम यह हुआ कि मुझे एक सैनिक अस्पताल में भर्ती होना पड़ा। वही पर एक सैनिक डॉक्टर ने मेरी जीवन दिशा ही बदल दी। उसने मेरे शरीर की जांच-पड़ताल के पश्चात् बताया कि— मेरा रोग केवल मानसिक है। उस डॉक्टर ने मुझे बताया—देखो टेड! जिदगी एक बालू-घड़ी के समान है। यह तो तुम जानते हो कि बालू-घड़ी के शिखर पर सैकड़ों बालू के कण संचित रहते हैं। बालू कणों के इस क्रम को इस घड़ी को हम तोड़े-फोड़े बिना नहीं बदल सकते ठीक ऐसा ही क्रम हमारे जीवन का है। अपने जीवन की दिनचर्या का श्री गणेश करते समय हमारे सामने सैकड़ों ऐसे काम आते हैं जिन्हें हम बहुत जल्दी पूरा करना चाहते हैं। यदि हम उन्हें घड़ी की भांति चलकर दिन भर में पूरा न करें तो फिर हमारा शारीरिक ढांचा बुरी तरह टूट जाएगा। मानसिक सतुलन बिगड़ जाएगा।

डॉक्टर की इस सलाह ने मुझे युद्धकाल में ही बचा लिया। मेरा शारीरिक और मानसिक रोग दूर हो गया। आजकल मैं बाल्टीमोर की कॉमर्शियल क्रेडिट कम्पनी स्टाक कंट्रोल के क्लर्क का काम करता हूँ। अपने इस काम में मैंने उन्हीं युद्धकालीन उलझनों को पनपते देखा। काम बहुत अधिक था और समय कम। हमारे पास स्टाक की कमी थी। नये फार्म बनाना स्टाक की व्यवस्था पते बदल देना पुराने दफ्तर बदल करके नए दफ्तर खोलना— ऐसे बहुत से काम सिर पर चढे हुए थे। परन्तु मैंने इन सब घबराने की बजाय डॉक्टर के उन शब्दों को दोहराया और जब भी कभी मैं इन परेशानियों का शिकार होता तो डॉक्टर के उन्हीं शब्दों को याद करता।

एक ही साधना से सब साधनाओं की पूर्ति होती है। बस इन शब्दों की प्रेरणा से ही मुझे निरंतर प्रेरणा मिलती रही और मैं सफल होता चला गया।

हमारे वर्तमान जीवन की विचित्रता में से एक यह भी है कि अस्पतालों में आधे से अधिक स्थान उन रोगियों के लिए रहते हैं जो मानसिक रोग से पीड़ित रहते हैं। उनका रोग भूत और भविष्य की चिंता में पड़े रहने के कारण बढ़ता रहता है। उन रोगियों में से अधिकतर रोगी बहुत सुखी और खुशी का जीवन व्यतीत कर सकते थे यदि वे ईसा या सर विलियम के उन शब्दों पर ध्यान देते—

‘चिंता छोड़ो और आज के हालत के अनुसार अपना जीवन व्यतीत करो।

हम सब भूत और भविष्य के सधि-स्थल पर खड़े हैं। एक ओर विशाल भूत है जो कभी वापस नहीं आएगा और दूसरी ओर भविष्य जो तेजी से हमारी ओर बढ़ रहा है। वर्तमान की उपेक्षा करके इन दोनों युगों में से किसी एक के होकर नहीं जी सकते। ऐसा करने से हमारा शारीरिक और मानसिक ढांचा हिल जाता है। अतः जिस काल में हमारा रहना समभव हो उसी काल में रहकर ही अपने-आपको सतुष्ट करना

आपका धर्म है।

इसी विषय में 'रॉबर्ट लुई स्टीवेन्सन' ने लिखा है कि—

“भारी-से-भारी बोझ भी आज के लिए कोई भी ढो सकता है। भले ही कोई भी हो वह अपने लिए एक दिन तो यह बोझ ढो ही सकता है। सूर्यास्त होने तक तो कोई भी व्यक्ति मिठास धैर्य स्नेह और पवित्रता से रह सकता है और जीवन इसी को कहते हैं।

एक दिन के लिए अथवा आज के लिए जीना इसी को कहते हैं। जीवन की हमसे यही अपेक्षा है।

एक दिन के लिए अथवा आज के लिए जीना सीखने से पूर्व 815 कोर्ट स्ट्रीट सागीनाय मिचिगन की श्रीमती इ के शील्ड्स हताश होकर आत्महत्या करने पर तैयार हो गई थीं। अपनी कहानी सुनाते हुए श्रीमती शील्ड्स ने बताया कि—

1837 में मेरे पति की मृत्यु हो गई थी मैं बहुत दुखी थी। मेरे पास धन भी नहीं था। मैंने एक कम्पनी के मालिक से नौकरी देने को कहा। उसके पास मैं पहले भी काम कर चुकी थी इसी कारण मुझे पहले वाला काम फिर से मिल गया था। पहले तो मैं दूर-दूर के क्षेत्रों में जाकर स्कूल बोर्ड की पुस्तकें बेचा करती थी। उस समय मेरे पास मोटर गाड़ी थी जिसे मैंने अपने पति की बीमारी के दौरान बेच दिया था परन्तु अब एक बार फिर मुझे मोटर गाड़ी खरीदनी पड़ी यह गाड़ी मैंने किस्तों पर लेकर फिर वही पुस्तकों का धंधा शुरू कर दिया।

लेकिन मैंने जो सोचा था वह नहीं हो पाया। मैं अकेली पड़ गई थी अकेले ही घर के काम करना फिर पुस्तकें बेचना। यह सब अब नहीं हो पा रहा था। जिसका परिणाम यह निकला कि अब मुझसे काम पूरा न हो पाता गाड़ी की किस्तें समय पर न जा सकीं। मेरा समय खराब चल रहा था जिसके कारण हर समय मेरे मन पर बोझ बना रहता था जिसके कारण मेरी सेहत खराब रहने लगी चारों ओर अंधेरा था चिता के नारे मैं पागल-सी हो गई और जब मुझे कहीं से भी आशा कि किरण दिखाई नहीं दी तो मैंने सोचा इस जिदगी से अब क्या लाभ है।

मौत आत्महत्या बस यही एक अंतिम रास्ता बचा था मेरे लिए आत्महत्या का निर्णय मैंने कर ही लिया था।

उसी दिन मैंने एक लेख पढ़ा। उस लेख के प्रेरक शब्दों ने मुझे जीने का नया रास्ता दिखाया। मैंने उन शब्दों को एक कागज पर टाइप करके अपनी गाड़ी के सामने वाले शीशे पर चिपका दिया ताकि गाड़ी चलाते समय यह मेरे सामने रहे। उस लेख के शब्दों को मैं एक माला की भांति जपती रहती।

आज नये जीवन को शुरू करने जा रही हूँ।

बस उसी दिन से मैंने अपने जीवन के भावों पर विजय प्राप्त कर ली थी मुझे उस दिन से भविष्य की कोई चिंता नहीं रही। मुझे एक-दो दिन जीना सहज लगता है। मैं यह भी जानती हूँ कि समझदार के लिए तो हर सुबह नई जिदगी होती है।

मुझे नए जीवन की प्रेरणा मिली मैंने यह बात महसूस की कि हम असली कष्ट को तो भूल जाते हैं। जो सामने है उसे नहीं देखते जो अभी हुआ ही नहीं उसकी चिंता में डूबे जाते हैं आखिर हम यह पागलपन क्यों करते हैं ?

प्रसिद्ध विद्वान स्टेफन लिकोक ने लिखा है कि—

हमारे जीवन की यह छोटी-सी शोमा-यात्रा भी कितनी विचित्र है। आज का काम कल पर छोड़ दिया जाता है। बालक कहता है कि किशोर होने पर देखा जाएगा। किशोर जवानी की प्रतीक्षा करता है और जैसे ही जवान होता है तो कहता है कि गृहस्थ बनने पर देखेंगे और तब तक विचार पुनः बदल जाता है और सौधता है गृहस्थ हो गया तो क्या हुआ पहले सप्ताहिक झड़टों से निपट लू तब ही देखूंगा और जब काम से छुट्टी मिल जाती है तब वह अपने अतीत पर दृष्टिपात करता है और उसे ऐसा लगता है जैसे उसके अतीत पर पाला पड़ गया हो जैसे सब कुछ समाप्त हो गया...कुछ भी नहीं बचा ।

डेट्रोइट के स्वर्गीय एडवर्ड इवान्स ने यह जानने के पूर्व कि— हर पल का पूर्ण दोहन ही जीवन की सच्चाई है— कि चिंता में डूबकर अपने को अधमरा बना लिया था। निर्धनता की गोद में पले इवान्स ने समाचारपत्र बेचकर अपने जीवन की गाड़ी को चलाना प्रारंभ किया फिर पसारी की दुकान पर मुनीमी का धंधा शुरू किया इसके पश्चात् सात परिवारों के खर्च का बोझ उठाया अब वह सहायक लाइब्रेरियन का काम भी करने लगा था। इसमें आमदनी तो कम थी परन्तु फिर भी उसे नौकरी छोड़ने में डर लग रहा था।

आठ वर्ष इसी तरह बीत गए तो फिर उसने अपना धंधा शुरू करने की योजना बनायी। इसके लिए उसने अपने दोस्तों से उधार लिया। आश्चर्य की बात तो यह है कि जो धंधा उसने अपने किसी दोस्त से पच्चीस डॉलर उधार लेकर शुरू किया था उस पूंजी से उसने एक वर्ष में बीस हजार डॉलर कमा लिए। लेकिन इसे तो भाग्य का खेल ही कहा जा सकता है कि बाद में उसे आर्थिक संकट ने आ घेरा। एक मित्र को उसने भारी रकम उधार दे दी बाद में मित्र का दिवाला निकल गया।

संकट का अंत यहीं नहीं हुआ बल्कि साथ ही एक संकट और आ गया। जिस बैंक में उसने अपना पूरा धन जमाकर रखा था उस बैंक का दिवाला निकल गया जिसका फल यह निकला कि वह कगाल हो गया। इस आघात को वह सहन नहीं कर सका। अपनी उस समय की हालत के बारे में बताते हुए उसने कहा कि उन दिनों मेरा खाना-पीना हARAM हो गया था। मैं बुरी तरह से बीमार पड़ गया।

चिंता...चिंता...चिंता।

बस और कुछ नहीं बचा था मेरे पास। यही चिंता तो मेरी बीमारी का मूल कारण थी। इसी चिंता के कारण एक दिन मैं रास्ता चलते-चलते गिर गया गिरकर जैसे ही मैं उठा तो मेरे लिए एक पग चलना भी कठिन हो रहा था। उसी दिन मैंने विस्तार पकड़ लिया मेरे सारे शरीर पर फोड़े-फुसिया निकल आईं उनसे पीप बहने लगा।

ऐसा लगने लगा— अब मेरा अंतिम समय अधिक दूर नहीं। इसलिए मैंने अपनी वसीयत लिखने की तैयारी शुरू कर दी। अब तो केवल मुझे मौत की ही प्रतीक्षा थी इसलिए मौत के इंतजार में सो गया। पूरे दो सप्ताह तक सोता रहा—इस तरह से मुझे पूर्ण विश्राम मिल गया जिससे मेरी सारी थकान दूर हो गयी और भूख भी खूब लगने लगी।

कुछ ही दिनों के पश्चात् मैं बैसाखी के सहारे चलने योग्य हो गया। पहले मैं बीस हजार डॉलर हर वर्ष कमाता था परन्तु अब तीस डॉलर प्रति सप्ताह की नौकरी करने पर मजबूर हो गया था। ठीक ही किसी ने कहा है कि—

रोग जब हृदय से बढ़ जाता है तो खुद दवा बन जाता है। यही हाल मेरा था। अब मैंने इन रोगों चिंताओं दुखों की चिंता करना ही छोड़ दिया। अब तो दिन—रात काम में जुट गया था।

अपने इस परिश्रम लगन के कारण मैंने अपना खोया हुआ सब कुछ पा लिया था।

एडवार्ड अपने परिश्रम के फलस्वरूप एक बहुत बड़ी कम्पनी का मालिक बन गया। उसने इतनी उन्नति कर ली कि कुछ ही वर्षों में उसका नाम न्यूयार्क स्टॉक एक्सचेंज की सूची में आ गया जिससे उसकी गणना अमेरिका के बड़े लोगों में होने लगी। सन् 1945 में एडवार्ड देश के गिने-घुने बड़े उद्योगपति अमीरों में से एक था।

इवान्स के जीवन की एक विशेष बात यह है कि यदि उसे चिंता करने की भूल का एहसास न हुआ होता और उस समय के हालात में अपने—आपको न ढाला होता तो शायद आज उनका नाम इस पुस्तक में क्या अमेरिका के किसी कोने में भी नहीं होता।

ईसा से पांच सौ वर्ष पूर्व एक ग्रीक दार्शनिक ने अपने छात्रों को बताया था कि—

‘सब कुछ बदलता है केवल परिवर्तन का नियम नहीं बदलता।

अपने इस मत को स्पष्ट करते हुए कहा था कि—

‘बहती नदिया के पल-पल बदलने वाले जल में एक बार पाय रखकर उसी जगह दूसरी बार फिर उसी पानी में पाय नहीं रखा जा सकता क्योंकि तब तक वह पानी बहकर आगे जा चुका होता है। नदिया का जल तो हर पल बहता रहता है वह कभी नहीं ठहर सकता। यही नियम मानव जीवन के साथ भी लगा होता है। जीवन तो निरंतर बदलता रहता है फिर भविष्य की अनिश्चित अनजाने की चिंता करके आज के सुखों को क्यों खो रहे हो।

प्राचीन रोमन लोगों का मत था कि—

आज को हाथ से न जाने दो आज का पूर्ण लाभ उठाओ।

नोवेल टामस का मत भी यही है। हाल ही में उनके खेतों पर उनके साथ मैंने एक सप्ताह व्यतीत किया वहा पर उनके ब्रॉडकास्टिंग स्टूडियो की दीवारों पर केवल उनकी ही नजर पड़ती रहती थी। वहा पर शब्द लिख रखे थे—

‘यह आज प्रभु की सृष्टि है हम इसे भोगेंगे और इसमें खुश रहेंगे।

जानरिक्सन अपनी डेस्क पर साधारण पत्थर का एक टुकड़ा रखते थे जिस पर लिखा रहता था—

आज।

हालांकि मेरे मेज पर इस प्रकार का कोई पत्थर नहीं है यद्यपि मैं हर रोज दाढ़ी बनाते समय दर्पण में अपनी सफेद दाढ़ी को देखता हूँ। मैंने वहाँ पर भारत के महान कवि कालिदास की यह कविता लिखकर लगा रखी है सर ओसलर भी इस कविता को अपने मेज पर रखते थे—

उषा अभिनन्दन

आज का स्वागत करो।

यही जीवन है। जीवन का सार है

मानव-अस्तित्व की सभी विविधताएँ

वास्तविकताएँ इसी में निहित हैं।

कर्म का माहात्म्य है और

सिद्धि का वैभव है।

भूत तो केवल एक सपना है

भविष्य कोरी कल्पना

सुखी वर्तमान से ही.. भूत के सुखी ससार की रचना होती है

और इससे ही आने वाला कल आशामय बन जाता है इसलिए

आज का श्रम से स्वागत करो यही उषा के लिए हमारा स्वागत

है हमारा परिणाम है।

चिंता के जानने के लिए सबसे पहली बात तो यह है कि यदि आप इसे अपने जीवन से दूर रखना चाहते हैं तो वही करें जो विलियम ओसलर ने किया था—

भूत और भविष्य को लोहे के कपाटों में बंद कर दीजिए और केवल आज के हालात को देखिए और नीचे लिखे प्रश्नों को कागज पर लिखकर इनके उत्तर भी लिखते हैं—

- 1 क्या मैं भविष्य की चिंता में था ? या अतरिक्ष की कल्पना के स्वर्ग के आनन्द तो नहीं ले रहा था ?
- 2 बीत हुई बाता से दुखी होकर क्या मैं अपने वर्तमान के सुखों को तो नष्ट नहीं कर रहा ?
- 3 क्या मैं अपने जीवन को सुख और शान्तिमय बनाने का निश्चय करके ही सुबह उठता हूँ ?
- 4 क्या आज मैं आज के हालात के साथ अपने जीवन से कुछ अधिक पा सकता हूँ ?
- 5 इस काम को मैं कब शुरू करूँगा ?

अगले सप्ताह ? कल ? आज आज आज आज ।



आज के युग में—

जिधर देखो उधर ही लोग चिता के बोझ तले दबे जा रहे हैं। इस बेकार की चिता ने लोगों को खोखला करके रख दिया है। इन हालात को देखते हुए बुद्धिमान ज्ञानी लोग काफी दुखी हो रहे हैं।

ऐसे समय में आपको इस बात की सख्त जरूरत है कि आपको चिता मुक्त होने का मार्ग बताया जाए।

अब मैं आपको न्यूयार्क अंतर्गत सिरैकस के ससार प्रसिद्ध कैरियर कॉर्पोरेशन के प्रधान तथा एयरकंडीशनिंग उद्योग के जन्मदाता प्रतिभासम्पन्न इंजीनियर श्री विलियम एच कैरियर द्वारा किए गए योग्य उपायों के बारे में बताऊंगा। यह उपाय चिता करने के लिए सबसे अधिक उपयोगी सिद्ध हुए हैं।

एच कैरियर ने स्वयं मुझे अपनी जबान से बताया— मैं अपनी जवानी के दिनों में बोफले फार्ज कम्पनी में काम करता था। मुझे पिट्सबर्ग प्लेटग्लास कम्पनी के प्लाट में गैस साफ करने के यंत्र बनाने का काम दिया गया था। यह प्लाट बहुत बड़ा था।

गैस को साफ करने के लिए इस कम्पनी ने जो नया यंत्र तैयार किया था उसका एक मात्र उद्देश्य था कि गैस को साफ करके इंजन में भेजा जाता तो उससे इंजन को कोई हानि नहीं पहुंचती। इससे पहले केवल एक बार ही इसका प्रयोग किया गया था। उस समय सफलता नहीं मिली थी इस बारे में मैं जो परीक्षण कर रहा था उससे भी सफलता की कोई विशेष आशा नजर नहीं आ रही थी अपनी सफलता को असफलता में बदलते देखकर मुझे बहुत दुख हो रहा था यहां तक कि मेरी रातों की नींद भी उड़ गई।

आखिर मेरा विवेक जागा और मैं सोचने लगा कि इस चिता से क्या लाभ है? मुझे अपने प्रयत्नों में कमी नहीं आने देनी चाहिए। मैं एक बार फिर से साहस जुटाकर अपने काम में लग गया इसका बहुत ही सफल परिणाम निकला। पिछले तीस वर्षों से मैं इसी चिता निरोधक नुस्ते का प्रयोग करता आ रहा हूँ और भी जो चाहे इसका प्रयोग कर सकता है इसको मैंने तीन भागों में बाटा है—

पहले भाग में मैंने अपनी हालत का खुले दिल से निरीक्षण किया अतः मैंने चिता को बिलकुल छोड़ दिया और सोचने लगा कि असफलता के कारण क्या हानि पहुंचती है। इसमें तो कोई सदेह नहीं था कि इस असफलता के कारण न तो मुझे

जेल होने वाली थी और न ही मुझे कोई फासी लगाने वाला था। यही होता कि कम्पनी मुझे नौकरी से निकाल देती और मालिकों ने इस प्लाट पर जो बीस हजार डॉलर लगाए थे वे सब मिट्टी में मिल जाते।

दूसरा—मुझे इस कार्य को करते-करते यह तो पता चल गया था कि असफलता का दुःख कितना होता है असफलता के पश्चात् मैंने अपने-आपसे कहा—

इस असफलता से मेरी पूर्वअर्जित प्रतिष्ठा को धक्का लगता था। शायद इसके पश्चात् मुझे नौकरी से भी हाथ धोने पड़े। यदि ऐसा होता भी है तो फिर मुझे क्या अंतर पड़ेगा? ऐसी नौकरी कही और मिल जाएगी। मेरे मालिकों का क्या है! वे तो एक नया परीक्षण करने चले थे उसमें असफलता भी मिल सकती है और सफलता भी—बस यही सोचकर मैंने अपने मस्तिष्क पर छाये बोझ को कुछ हलका महसूस किया। मेरे मन को कई दिनों के पश्चात् शांति मिली।

तीसरा—मैंने उन सब उपायों के बारे में विचार किया जिससे कि मालिक का इतना बड़ा नुकसान होने से बच सके।

मैंने इन सब चीजों को देखते हुए एक हजार डॉलर अपनी जेब से खर्च करने की योजना बना ली ताकि मालिक को नुकसान न हो और मैं असफल न होऊँ।

मैंने ऐसा ही किया जिसका परिणाम यह निकला कि मालिक को उस प्लाट में नुकसान की बजाए कई हजार डॉलर का लाभ हो गया। इससे मेरा मन से असफलता का भी सारा बोझ हट गया। अब सोचने की बात तो यह है कि—

यदि मैं चिंता में ही धुल-धुलकर रोता रहता सोचता रहता तो मुझे क्या मिलता? एक बात मत भूलें कि जब भी हम चिंता में डूबे रहते हैं तो हमारे विचार भटकने लगते हैं और हम उस समय निर्णय करने की शक्ति खो बैठते हैं। जो भी हो जब हम अपने-आपको असफल महसूस करते हैं तो हम जीवन मार्ग से भटक जाते हैं इसलिए हमें सर्वप्रथम असफलता का शब्द ही अपने मन से निकालना होगा।

इस घटना के कई वर्ष बाद भी मैं लोगों से यह कहता आ रहा हूँ कि वे जीवन की छोटी-मोटी दुर्घटनाओं से न घबराएँ और अपने हृदय में इतनी शक्ति जरूर बनाए रखें कि असफलता को सफलता में बदल दें।

अब कुछ लोग यह प्रश्न भी तो कर सकते हैं कि विलियम एच केरियर मनोवैज्ञानिक दृष्टि से इतना सफल क्यों हैं? इसका कारण यह है कि जब हम चिंतावश विवेकहीन होकर उलझनों के भयंकर अधरो में भटकने लगते हैं तो यह विचार उस समय हमारा सह-यक बनकर हमारा हाथ पकड़ लेता है और हमें राह दिखाता है—सफलता की राह जिसकी तलाश में हम भटक रहे हैं।

यदि हमारे चरणों के नीचे ठोस धरती न हो तो हम धरती पर न तो चल सकते हैं और न ही खड़े हो सकते हैं। ऐसे में सफलता की आशा कैसी?

इसलिए पहले चिंता छोड़ो।

यही चिंता आपकी सफलता के रास्ते का सबसे बड़ा रोड़ा है। इसे जब तक

समझेगे नहीं तब तक आपको सफलता नहीं मिलेगी।

व्यावहारिक मनोविज्ञान के जन्मदाता प्रो विलियम की मृत्यु आज से चालीस-पचास वर्ष पूर्व हो गयी थी। परन्तु यदि वे आज जीवित होते और असफलता को स्वीकार करने के विषय में सुनते तो जरूर ही खुश होते। मेरे इन विचारों की नींव उनके ही विचारों पर रखी गयी है, उन्होंने अपने छात्रों से कहा था कि—

अपनी स्थिति जैसी भी हो उसे स्वीकार कर लें क्योंकि होनी को स्वीकार करना दुर्भाग्य के किसी भी परिणाम पर विजय पाने का पहला कदम है।

प्रसिद्ध चीनी विद्वान लिन-यू-तांग ने अपनी लोकप्रिय कृति 'जीने की विशेषता' THE IMPORTANCE OF LIVING में ऐसे ही भावों के बारे में बताते हुए कहा था कि—

अपनी हार (असफलता) को स्वीकार करने से मन को सच्ची शांति प्राप्त होती है।

मैं इस बात को मानता हूँ। मानवविज्ञान के अनुसार इसका अर्थ नयी शक्ति का जन्म होना माना जाता है। यदि आप एक बार अपनी असफलता को स्वीकार कर लेगे तो खोने के लिए कुछ नहीं रह जाता इसके लिए यह बात तो स्पष्ट है कि इसमें हमें लाम-ही-लाम है।

विलियम केरियर का मत है कि असफलता को स्वीकार कर लेने के पश्चात् मेरा मन पूर्णरूप से शांत हो गया। मुझे ऐसा प्रतीत होने लगा जैसे मेरे मस्तिष्क से बहुत बड़ा बोझ हट गया हो। अब मुझ में एक ऐसी शक्ति पैदा हो गयी थी कि मैं हर प्रकार की समस्याओं का मुकाबला कर सकता था।

इस पर भी हजारों नहीं लाखों लोग ऐसे हैं जो असफलता को स्वीकार करने को तैयार नहीं उसमें सुधार का प्रयास किए बिना जो कुछ बच रहा उसे भी तुकड़ा कर इस भीषण उथल-पुथल में अपने को तोड़ डाला। अपने भविष्य का पुनर्निर्माण करने की बजाए वे अनुभव के साथ कटु और भीषण संघर्ष करने में जुट गए और अंत में निराशा और दुखों का शिकार होकर दूटते नजर आए। क्या आप यह जानना चाहेंगे कि विलियम एच केरियर के उस घमत्कारी सूत्र को किसने अपनाया ? तो आइए आपको उसका उदाहरण बताए—

न्यूयार्क में तेल का व्यापार करने वाला एक आदमी जो बचपन में मेरी कक्षा में एक विद्यार्थी था उसने अपनी कहानी इस प्रकार से आरंभ की—

मैं छला जा रहा था। मुझे विश्वास नहीं कि ऐसी बातें हम सिनेमा घर के अतिरिक्त और भी कहीं देख सकते हैं। मैंने तो ऐसी कल्पना तक नहीं की थी किन्तु मैं तो वास्तव में ही छला जा रहा था। यह सब कैसे हुआ उसे भी सुन लीजिए।

जिस तेल कम्पनी में मैं अधिकारी था उसके माल पहुचाने वाले बहुत से ट्रक थे उन ट्रकों पर ड्राइवर भी थे। उन दिनों तेल का राशन हो गया था जिसके कारण गिनती के ग्राहकों को ही हमें तेल की सप्लाई देनी होती थी मैं इन विशेष ग्राहकों के बारे में कुछ नहीं जानता था क्योंकि बचे हुए तेल को चुपचाप बिना राशन के भी

बेच दिया करते थे। इस बात का भेद मुझे उस समय मिला जब एक सरकारी अफसर एक ग्राहक के रूप में आया। उसने इस काम के लिए मुझसे घूस की माग की। उसने मुझे घमकी देते हुए कहा यदि तुमने मुझे घूस नहीं दी तो मैं तुम्हें ब्लैक करने के अपराध में फसाकर अदालत में ले जाऊंगा।

यह बात तो मैं जानता था कि इससे कम व्यक्तिगत रूप से इस विषय में चिंता करने की कोई बात नहीं है क्योंकि जिस फर्म में कोई काम करता है उसकी सारी जिम्मेदारी कम्पनी की ही होती है। इसके साथ-साथ मुझे इस बात का भी डर था कि यदि अदालत में यह केस गया तो इससे पूरी कम्पनी बदनाम हो जाएगी।

बस इसी चिंता के कारण मैं बीमार पड़ गया और तीन दिन तीन रात तक सो नहीं सका बस हर समय यही सोचता रहता कि पाच हजार डॉलर की घूस उस अफसर को कहा से लाकर दू। एक दिन मैंने एक पुस्तक पढ़ी उस पुस्तक को पढ़ते-पढ़ते मेरे मन में यह विचार छप से गए—

कष्टो और चिंताओं का सामना करो।

मैंने सोचा कि यदि वह घूसखोर पापी कुछ लिखित प्रमाण जिला एटार्नी को बता दे तो क्या होगा ?

इसका उत्तर तो साफ था। कारोबार का नुकसान ही तो था जिसके बदले में मुझे जेल तो हो नहीं सकती थी। यही हो सकता था कि मुझे घाटे का मुंह देखना पड़ता।

मैंने ठण्डे दिल से सोचा कारोबार का घाटा तो कारोबार से ही पूरा हागा अभी तो कुछ समय के लिए मुझे नौकरी की तलाश करनी होगी जिससे मेरा खर्च चलता रहे नौकरी करना कोई बुरी बात नहीं फिर मेरे पास इतना अनुभव है जिसे देखकर मुझे कोई भी नौकरी दे देगा। बस अब चिंता की क्या बात है। इस विचार के आते ही जैसे मेरे ऊँघरे जीवन में प्रकाश की किरणें चमक उठी हों अथ मैं पूर्णरूप से चिंता मुक्त हो गया।

उसी रात मुझे नया मार्ग दिखायी देने लगा और मैंने सोचा कि यदि मैं अपने वकील को सारी बात साफ-साफ बता दू तो समझ है वह मुझे इस पड़यंत्र से बचाने का रास्ता बता दे। अब यह कहना तो अपने आप में ही एक पागलपन होगा कि यह बात पहले क्यों मेरे दिमाग में नहीं आयी। शायद इसका कारण मेरी चिंता ही हो सकती है। मैंने उसी समय फैसला कर लिया कि सुबह सबसे पहले अपने वकील के पास ही जाऊंगा। बस उस रात मेरी सब चिंताएं भाग गयीं और मैं आराम से मीठी नींद सो गया।

मैं सुबह सीधा वकील के पास गया। उसने मुझे जिला जज से मिलवा दिया और मैंने जज को सारी बात स्पष्ट रूप से बता दी। उस जज ने मेरी बात को बढ़ी सहानुभूति से सुनकर हसते हुए कहा—

भैया यह मामला ठीकी का है जो आदमी आपके पास गया था वह असल में आपके पास सरकारी अफसर बनकर गया था। वह एक ठग और ब्लैक मेलर है

पुलिस को उसकी तलाश है।

जज के मुख से यह शब्द सुनकर मुझे आश्चर्य भी हुआ साथ-साथ खुशी भी हुई कि मैं एक ठग के कारण कितना चिंतित रहा। तीन दिन-तीन रात तक मैं एक पल के लिए भी चैन से न बैठ सका अब तो मेरे दिमाग पर से सारा बोझ हट गया था। शांत मन से जज का धन्यवाद करते हुए मैं खुशी-खुशी अपने दफ्तर गया और नए सिरे से अपना काम शुरू कर दिया।

इस अनुभव से मुझे यह ज्ञान मिला कि जब भी कभी जीवन में ऐसी चिंता उत्पन्न हो तब आदमी को धैर्य से उसका मुकाबला करने की शक्ति पैदा करनी चाहिए। बुजदिलों की भांति डरकर अपनी रातों की नींद हराम नहीं करनी चाहिए। यदि आप सच्चे हैं तो डर किस बात का।

जिन दिनों मिसोरीक क्रिस्टल नगर में गैस-शोधक यंत्र की स्थापना के लिए विलिस एच केरियर चिंतित थे उन्होंने दिनों मिसोरी अंतर्गत क्रिस्टल शहर के ब्रिक्नोबा का निवासी अपनी वसीयत लिखने में लगा था। वह व्यक्ति था अर्ल पी हेने। यह आत्मा के कष्ट से दुखी था क्योंकि शहर के दो डॉक्टरों ने उसे साफ कह दिया था—तुम्हारे इस रोग का कोई उपचार नहीं हो सकता। अब तो आप जितने दिन जीवित हैं उतने दिन शांति और चिंता मुक्त होकर समय काट लें।

डॉक्टरों की इस राय के पश्चात् तो उस बेचारे को अब मौत की ही प्रतीक्षा बाकी रह गयी थी। ऐसे समय में उन्होंने सोचा जब मौत आने ही वाली है तो उसकी चिंता की क्या जरूरत है। उनके मन में एक पुरानी इच्छा जाग उठी। उन्होंने कई वर्ष से सोच रखा था कि मैं विश्व-भ्रमण करूंगा। उस इच्छा को पूरा करने का इससे अच्छा अवसर फिर कब मिलेगा यही सोचकर उन्होंने अपनी इस इच्छा को पूरी करने के लिए सुबह ही एक टिकट खरीद लिया।

डॉक्टरों को जैसा ही उनके विश्व-भ्रमण पर जाने की सूचना मिली तो उन्होंने कहा—मि हेने हम आपको यह बता देना जरूरी समझते हैं कि यदि आपने इस यात्रा पर जाने की भूल की तो आपकी कब्र देश से बाहर ही कही बनेगी।

डॉक्टर साहब ऐसा नहीं होगा मैं अपनी इस चिर इच्छा को पूरी करूंगा और मुझे इस बात का दृढ़ विश्वास है कि मुझे अपने पूर्वजों की कब्रों के साथ ही दफनाया जाएगा। बस इससे अधिक मैं आपसे कुछ नहीं कह सकता।

इसके पश्चात् उन्होंने समुद्री जहाज से अपनी यात्रा शुरू कर दी और साथ ही जहाज वालों को यह लिखकर दे दिया कि विदेश में कहीं भी मेरी मृत्यु हो जाए तो मेरा शव सुरक्षित वापस मेरे शहर में लाकर मेरे वारिसों के हवाले कर दिया जाए। बस इसके पश्चात् वह अपनी यात्रा के लिए निकल गये। 'उमर खैय्याम' ने एक स्थान पर अपने भाव इस प्रकार प्रकट किए हैं—

मिट्टी में मिलने से पहले शेष जीवन का पूर्ण भोग कर लो क्योंकि तुम्हें मिट्टी में बिना सुरा सगीत गायक और भुक्ति के पड़े रहना होगा।

जो भी हो उन्हें अपनी यात्रा में शराब की कमी कभी नहीं आयी। उन्होंने बताया

कि मैं तेज शराब पीता जी भरकर सिगार पीता। इसी प्रकार के व्यजन मैं खाता था। यहा तक कि ऐसे पदार्थ भी जो डॉक्टरों के कहे अनुसार मुझे मौत के निकट ले जाने वाले थे। मैं यह सोचकर ही सब कुछ कर रहा था कि अब मुझे डर ही क्या है। मौत तो मुझे बिना खाये-पिये भी आनी है फिर खा-पीकर जीवन के आनन्द लेकर ही क्यों न मरा जाए।

जहाज पर मैंने बहुत से नए मित्र बनाए उनके साथ शराब पीने का आनन्द ही कुछ ओर था। हम सब मजे से बैठते एक-दूसरे को अपने जीवन में अनुभव बता-बताकर मजे से अपना समय काटते। पूर्वी देशों की यात्रा से तो मुझे बहुत-सी नयी चीजे देखने को मिली यहा की गरीबी को देखकर तो मुझे बार-बार यही एहसास हाता था कि हम लोग कितने भाग्यशाली हैं जिनको खाने-पीने और मौज-मस्ती की काई भी तो कमी नहीं। इन बेचारों को तो दो समय की रोटी को प्राप्त करने के लिए कितना संघर्ष करना पडता है। उन लोगों के जीवन के कष्ट देखकर मैं अपनी सारी चिंताओं आर दुखों को भूल गया। मुझ तो ऐसा लग रहा था जैसे मैं स्वर्ग-लोक से नरक में आया हू। धीरे-धीरे मेरा स्वास्थ्य भी ठीक होने लगा था। रोग नाम की चीज को तो मैं भूल चुका था।

जब मैं अपनी यात्रा पूरी कर के वापस अमेरिका पहुचा तो मेरा वजन काफी बढ़ गया था। मैं इस बात को बिल्कुल ही भूल गया था कि मुझ काइ अतडिया का रोग भी है। बस वापस आते ही अपने काम में जुट गया। तब से लेकर आज तक मुझे किसी प्रकार का कोई रोग ही नहीं लगा। मैं बडे मजे से अपना काम कर रहा हू।

जिन दिनों की यह घटना है श्री हेने को कैरियर की चिंता विचारक विधि का कोई ज्ञान नहीं था। परन्तु हाल ही में उन्होंने मुझे बताया कि 'जाने-अनजाने मैं उसी सिद्धांत का उपयोग कर रहा था। मैंने मृत्यु के रूप में आयी हुई चिंता से सधि कर ली और उसके पश्चात् जीवन के शेष समय का आनन्द के साथ उपभोग कर चिंता का दूर भगा दिया— उन्होंने अपनी बात को आगे बढ़ाते हुए कहा—

यदि मैं जहाज पर भी इसी चिंता का शिकार रहता तो मेरी वापसी एक शव के रूप में ही होती। किन्तु मैंने तो चिंता को कभी पास ही नहीं आने दिया। 'उमर खेय्याम' के यह शब्द सदा मेरे साथ रहे कि— 'मिट्टी में मिलने से पहले शेष जीवन का पूर्ण भोग कर लो।

अब यदि बिलिस एच कैरियर इस चमत्कारी सूत्र के द्वारा अपने खोये हुए जीवन की फिर से वापस ला सकते हैं तो आप भी तो इन सब लोगों से प्रेरणा लेकर चिंता मुक्त हो सकते हैं यदि आपके पास चिंताजन्य समस्याएँ हैं तो विलियम एच कैरियर के तीन अवस्थाओं वाले इस सूत्र का प्रयोग करें।

- 1 अपने आप से पूछिए कि समावित चिंता क्यों हो सकती है?
- 2 यदि अन्य कोई उपाय न हो तो उसे स्वीकार कर लीजिए।
- 3 धैर्यपूर्ण उस चिंता को दूर करने के लिए आगे बढ़ते चले।

“डॉ. एलेग्जी करेल”

कुछ दिन पहले शाम के समय एक पड़ोसी ने आकर मेरा दरवाजा टटखटाया और अंदर आते ही मेरे परिवार के सब लोगों से कहा कि—आप लोग घेचक का टीका लगाया ले। वह आदमी उन हजारों स्वयंसेवकों में से एक था जो लोगों के घरों में जा-जाकर लोगों से यह कहते फिर रहे थे कि—

अपने जीवन की रक्षा के लिए घेचक का टीका लगवा लें। घेचक रोग से डरे लोग अपने जीवन को बचाने की चिंता में लाइन में लगे टीका लगवाने की बारी की प्रतीक्षा कर रहे थे। आप जानते हैं कि इस भय का मूल कारण क्या था ?

वह कारण था अस्सी लाख की आबादी वाले इस न्यूयार्क शहर में आए दिन लोगों की मृत्यु इस घेचक रोग के कारण हो गयी थी। मैं पिछले सैंतीस वर्षों से न्यूयार्क शहर में रह रहा हूँ, परन्तु अब तक किसी प्रकार के रोग के कारण मेरा द्वार किसी ने नहीं खटखटाया यद्यपि जितनी जगहें घेचक रोग से हुई है उससे दस हजार गुना जाने तो चिंता रोग के कारण जा चुकी हैं। परन्तु इस रोग से बचने के लिए किसी भी स्वयंसेवक ने आकर मुझे सावधान नहीं किया। किसी ने आकर यह नहीं बताया कि दस में से एक अमेरिकन को विघटन का शिकार होना पड़ेगा उनमें से अधिकांश के रोग का कारण होगा ‘मानसिक रोग’। इसलिए— मैं यह लेख लिखकर आपको सावधान कर रहा हूँ।

चिकित्सा विज्ञान के महान नोबल पुरस्कार विजेता डॉ. एलेग्जी करेल के अनुसार “जो व्यक्ति चिंता से लड़ना नहीं जानते उन्हें अकाल मृत्यु का ग्रास बनना ही पड़ता है। यही हाल गृहिणियों बड़े-बड़े डॉक्टरों और मजदूरों का है।

कुछ वर्ष पूर्व सान्टा के रेलवे के एक बड़े डॉक्टर ओ एफ ब्रोवर के साथ टैक्सास और न्यू मैक्सिको की मोटर से यात्रा कर मैंने अपनी छुट्टियां गुजारी थीं। उस क्षेत्र के यह बहुत बड़े डॉक्टर थे। उनके साथ चिंता के विषय पर बात चल रही थी उन्होंने कहा—

‘यदि रोगियों को चिन्ता और भय से बचना आता तो जितने रोगी डॉक्टरों के पास आते हैं उनमें से सत्तर प्रतिशत रोगी अपनी इन बीमारियों का उपचार स्वयं कर लेते। मैं उनकी बीमारियों को काल्पनिक नहीं कहता वे तो वास्तविक ही होती हैं। बल्कि कभी-कभी तो उनका कष्ट इतना अधिक बढ़ जाता है कि वे उसकी पीड़ा

को सहन नहीं कर पाते। यही चिंता से अदभुत व्याधियों—स्नायु जन्य अजीर्ण उदरव्रण हृदय रोग अनिन्द्रा सिर दर्द आदि हैं।

‘यह रोग तो वास्तविक है’ डॉक्टर ग्रोवर ने कहा— ‘मैं इनके बारे में इतनी अच्छी तरह से जानता हूँ। इसका कारण है कि मैं स्वयं बारह वर्ष तक उदरव्रण रोग से पीड़ित रह चुका हूँ।

भय से चिंता होती है। चिंता आपके स्वास्थ्य के लिए अच्छी नहीं। इससे आपके पेट की नसें अधिक प्रभावित होती हैं जिससे आपकी पाचन-शक्ति कमजोर होती जाती है जिसका परिणाम—उदरव्रण रोग का जन्म होता है।

डॉ. जोजफ जो कि ‘नर्वस स्टमक ट्रबल’ नामक पुस्तक के लेखक हैं उनका कहना है कि उदरव्रण रोग का कारण आपका खाना—पीना नहीं बल्कि यह चिंता है जो आपको अंदर—ही—अंदर खाये जाती है।

डॉक्टर डब्ल्यू सी अलवारिस का मत है कि उदरव्रण मनोवेगों के उतार—चढ़ाव के साथ घटते—बढ़ते रहते हैं।

इस दलील का कारण मोयो विलनिक के उदर रोगों से पीड़ित पन्द्रह हजार रोगियों की डॉक्टरी जांच है। इनमें से अस्सी प्रतिशत रोगियों की बीमारी का कारण शारीरिक नहीं था बल्कि डर चिंता घृणा व्यर्थ की कल्पना ने उन्हें उदरव्रण रोग का शिकार बना दिया था।

उदरव्रण (अल्सर) रोग आपके स्वास्थ्य को बहुत हानि पहुंचाता है। प्रसिद्ध पत्रिका ‘लाइफ’ के अनुसार तो अल्सर विश्व के भयंकर रोगों में दसवें स्थान पर आता है।

पिछले दिनों मोयो विलनिक के डॉ. हेरोल्ड सी हेवेन के साथ मेरा पत्र—व्यवहार हुआ था। अमेरिका के औद्योगिक क्षेत्रों के डॉक्टरों की एसोसिएशन के वार्षिक अधिवेशन में भाषण करते हुए उन्होंने बताया कि 443 की औसत आयु वाले 176 कर्मचारियों तथा प्रबंधकों की स्थिति का अध्ययन करने पर पता चला कि उन प्रशासकों में से एक तिहाई से भी कुछ अधिक तनावपूर्ण जीवन—सम्बन्धी तीन रोगों में से किसी एक रोग से पीड़ित थे। यह रोग है— हृदय रोग अतड़ियों की खराबी और रक्तचाप। जरा सोचिए कि हमारे एक तिहाई प्रबंधक पैंतालीस वर्ष की आयु तक पहुंचने से पहले ही हृदय रोग ब्लड प्रेशर अल्सर रोग के कारण अपने शरीर का नाश कर लेते हैं। कितनी महंगी पड़ती है उनकी अपनी यह सफलता।

हृदय रोग अल्सर रोग के बदले में व्यावसायिक उन्नति खरीदने वाले इनसान भी कभी सफल हो सके हैं ? अपने स्वास्थ्य को खोकर यदि पूरे विश्व का राज्य भी पाया तो क्या पाया ? और आपने यह कभी नहीं सोचा होगा कि विश्व का राज्य पा लेने के पश्चात् भी वह आदमी अपनी भूख से अधिक कुछ खा भी पाया हो और न ही वह एक बार में एक से अधिक विस्तर पर सो सकता है फिर इतना सब कुछ तो एक मजदूर को भी प्राप्त हो सकता है वह एक मजदूर से अधिक सुख की नींद तो नहीं सो सकता। वह मजदूर उससे कहीं अधिक सोजने वाला है।



है। इससे यह स्पष्ट है कि मैं भेलवामा में एक किसान बनना पसंद करूंगा मुझे किसी बड़ी कम्पनी का प्रबंधक बनकर क्या मिलेगा ?

“यह भयंकर रोग है।

नहीं चाहिए मुझे ऐसा बड़ा पद जो मुझसे मेरे सुख छीन ले मुझसे मेरी खुशिया छीन ले वस यही फैसला आपके लिए अधिक लाभदायक हो सकता है।

अब आपको सिगरेट बनाने वाले एक निर्माता की कहानी सुनाता हूँ। कनाडा के वन प्रांत में विश्राम करते हुए एक विश्वविख्यात सिगरेट निर्माता की हाल ही में दिल की धड़कन रुकने के कारण मृत्यु हो गयी। उस आदमी ने लाखों डॉलर की सम्पत्ति जमा की और अंत में उसे छोड़कर स्वर्ग सिंघार गए। उस आदमी की सफलता मेरे पिताजी की अर्जित सफलता से आधी भी नहीं है। वे किसान का जीवन व्यतीत करते थे उनकी मृत्यु नवासी वर्ष की आयु में हुई। मृत्यु के समय वे निर्धन ही थे।

प्रसिद्ध मेयो बन्धुओं ने घोषणा की थी कि अस्पताल में आधे से अधिक रोगी स्नायु रोग से पीड़ित थे। मृत्यु के पश्चात् चीर-फाड़ द्वारा जब उनकी अतड़ियों की जांच की गई तो पता चल कि उनकी अतड़िया उतनी ही स्वस्थ थीं जितनी स्वस्थ जैक डैम्मी की हैं। अतः इन स्नायु रोगियों की मृत्यु का कारण अतड़ियों का हास न होकर असफलता चिंता डर पराजय आदि के मनोविकार हैं। प्लेटो कहा करता था कि—

डॉक्टर सबसे बड़ी भूल यह करते हैं कि मस्तिष्क का उपचार न करके शरीर का उपचार करने में ही लगे रहते हैं जबकि शरीर और मस्तिष्क परस्पर जुड़े हुए हैं और उनका एक-दूसरे से अलग उपचार नहीं किया जा सकता। रोग की पहचान तो तभी होगी जब हम दोनों की जांच करें।

इस महान सत्य का ज्ञान प्राप्त करने के लिए डॉक्टरों को तेईस सौ वर्ष लग गये। आजकल हार्म साइको सोमेटिक नामक एक विशेष प्रकार की चिकित्सा—पद्धति का विकास कर रहे हैं। इस नवीन पद्धति द्वारा रोगी के शरीर का ही नहीं बल्कि उसका मानसिक उपचार भी किया जाता है। यह उपयुक्त समय भी है कि नयी दिशा की ओर चलने का प्रयास करें क्योंकि लाखों मानव चेहरे कॉलरा प्लीहा बुखार जैसे अनेक कीटाणु जन्य रोगों का जिन्होंने लाखों लोगों को मौत के मुह में धकेल दिया है बहुत कुछ तो उन्मूलन कर दिया गया है किन्तु चिंता भय घृणा निराशा जैसे मानसिक रोगों को जन्म देने वाले कारणों को हमारे डॉक्टर अभी भी नहीं रोक पाये जबकि इन रोगों से मरने वाले लोगों की संख्या निरन्तर बढ़ती जा रही है।

डॉक्टर कहते हैं कि भविष्य में अमेरिका की आबादी के पांच प्रतिशत लोगों को अपने जीवन का कुछ भाग उन अस्पतालों में बिताना होगा जो मानसिक रोगियों के लिए बनाये गए हैं। गत द्वितीय महायुद्ध के दिनों में भरती के लिए करीब सोलह-सत्रह प्रतिशत युवकों को केवल उन मानसिक कमी के कारण ही भरती नहीं किया गया था।

आखिर इस रोग का कारण क्या है ? 'इस प्रश्न का उत्तर अभी तक कोई नहीं दे सका किन्तु बहुत से रोगी केवल चिता डर निराशा का ही शिकार होकर रोगी बन थे।

इस समय मेर सामने डॉक्टर एडवर्ड पोडोलस्की की लिखी स्तोप वरी एड गेट वेल नामक पुस्तक रखी हुई है। इसके कुछ मुख्य शीर्षक इस प्रकार हैं—

चिता से ही रक्तचाप बढ़ता है।

\*गठिया रोग का कारण चिता ही है।

\*पेट को स्वस्थ रखने के लिए चिता को छोड़ दो।

\*चिता जुकाम का कारण कैसे है ?

\*चिता और थायरोइड।

चिता अन्य मधुमेह।

चिता के विषय पर लिखी गई एक अन्य पुस्तक है— 'मेन अगेन्स्ट हिम सेल्फ'। इसके लेखक हैं मानस विज्ञान विशेषज्ञ मेयो बन्धुओं में से एक डॉक्टर काल मेनीजर। इस पुस्तक में उन्होंने एक अत्यंत आश्चर्यजनक रहस्य का उद्घाटन किया है। उन्होंने बताया कि किस प्रकार विनाशकारी मनोवेगों को अपने ऊपर हावी होने देकर हम अपने को कष्टों में डाल देते हैं। यदि आप अपने ही विरुद्ध काम नहीं करना चाहते तो इस पुस्तक को खरीदकर एक बार जरूर पढ़ ले।

चिता बड़-से-बड़ अच्छे शरीर वाले लोगों को भी रोगी बना देती है। जनरल ग्राट को इस बात का पता अमेरिका के गृह-युद्ध के आखिरी दिनों में इस तरह स लगा— ग्राट नौ मास से रिचमाड का घेरा डाले पड़ा था। जनरल के धके-हारे सैनिक सुबह का नाश्ता कर चुके थे। सारी रेजीमेंट पलायन कर रही थी कुछ लोग अपने खेमों में पड़े रोते-पीटते प्रभु से प्रार्थना कर रहे थे। भयकर वातावरण उन्हें घेरे हुए था। वे अपने जीवन के अंत के निकट पहुंच चुके थे। ऐसी हालत में घबराकर उन्होंने रिचमाड के कपास और तम्बाकू के गोदामों में आग लगा दी इसके साथ ही गोला-बारूद को भी आग लगा दी गयी। एक ओर भयकर आग की लपटें ऊँची उठ रही थी दूसरी ओर डर के मारे सैनिक वहाँ से भाग रहे थे। इधर सेरीडेन की कुछ सवार सेना रेल की पटरियों पर चलती और राशन की गाड़ियाँ का खाली करती हुई आगे बढ़ रही थी उधर जनरल ग्राट सब ओर से घेरा डालकर उनका पीछा कर रहा था।

सिरदर्द के रोग के कारण ग्राट अपनी सेना से पिछड़ गया। वहीं एक खेत पर बने मकान में उसे ठहरना पड़ा। कान्फडरेटस सब ओर से घेरा जा चुका था। उसने अपनी डायरी में इस घटना के बारे में इस प्रकार लिखा है—

'मैं सारी रात अपने पाव को गर्म पानी से धोता रहा कलाइयों और गर्दन के पिछले भाग पर सरसों के तेल की मालिश करता रहा मुझे आशा थी कि सुबह तक मैं बिल्कुल ठीक हो जाऊंगा।

हुआ भी यही था सुबह होने तक वह पूर्णरूप से स्वस्थ हो चुका था परन्तु

इसका कारण गर्म पानी और सरसों का तेल नहीं था। इसका कारण था— बागी जनरल का यह सदेश जिसमें उसने आत्मसमर्पण की पेशकश की थी। उसकी सफलता ने ही उसके सारे रोग तथा सारी चिताएँ दूर कर दी थीं।

उस घटना के सत्तर वर्ष के पश्चात् रूजवेल्ट मंत्रिमंडल के वित्त विभाग के उपसचिव हैनरी मोरगेन को भी लगा कि उसकी बीमार रहने और सिर को चक्कर आने की चिता बनी रहती है। उसने अपनी डायरी में लिखा है कि—अमेरिकन राष्ट्रपति गेहू के दाम बढ़ाना चाहते थे अतः उन्होंने 44 लाख टन गेहूँ एक ही दिन में खरीद लिया। इसी बात को लेकर मुझे बहुत चिता हुई। जिस समय यह सारा काम पूरा होने जा रहा था उसी समय मेरा सिर घूमने लगा और मुझे चक्कर आ गया। उसी समय मैं घर चला गया और दो दिन तक सोता रहा।

मेरा एक पड़ोसी था जिसने शेयर बाजार के घाटे को मधुमेह रोग के रूप में लिया इस कारण उसने अपने शरीर को बुरी तरह रोगी बना लिया।

‘ऐसा क्यों होता है ?’

‘चिता तो आपके शरीर को खा जाएगी।’

‘जब जीवन ही नहीं रहेगा तो आपकी यह सब आशाएँ टूट जाएगी कुछ भी नहीं बचेगा। फिर क्यों चिता कर रहे हो? चिता को अपना सबसे बड़ा शत्रु क्यों नहीं मानते हो ?’

आपको यह बात बता देना जरूरी समझता हूँ कि चिता का प्रभाव दातों पर भी पड़ता है। एक बार आई एल मेकुगोनिंग ने अमेरिकन डेंटल एसोसिएशन के सामने भाषण करते हुए बताया कि चिता भय और क्रोध से उत्पन्न ब्लेश शरीर से कैल्शियम के सतुलन को नष्ट कर के दातों को रोगी बना सकते हैं— अपने एक रोगी के बारे में बताते हुए कहा कि—

उसकी पत्नी अचानक ही बीमार पड़ गई। उस बीमारी से पहले रोगी के दात बिल्कुल ठीक थे लेकिन जब उसकी पत्नी तीन सप्ताह तक अस्पताल में रही बस उसी चिता के कारण उसके दातों में नौ दरारें पड़ गईं। इससे यह बात पूर्णरूप से स्पष्ट हो जाती है कि मानव चिता का यह प्रभाव मानव शरीर के हर भाग पर पड़ता है। कई बार ऐसे रोगी भी मैंने देखे हैं जो मृत्यु से डरकर चिता में डूब जाते हैं। ऐसे क्यों होता है ? इसलिए कि हमारे शरीर का संचालन करने वाली थायराइड ग्रन्थि अपने स्थान से हट जाती है। इस से हृदय की धड़कन तेज हो जाती है और मानव शरीर भट्टी की तरह जलने लगता है। यदि समय पर इसका उपचार न किया जाए तो रोगी की मृत्यु भी हो सकती है।

कुछ दिन पहले मैं इसी प्रकार के रोगी मित्र से मिलने गया तो उसकी हालत देखकर मैं इस रोग के स्पेशलिस्ट के पास गया। मैंने उस डॉक्टर के कमरे के बाहर दीवार पर लिखा देखा—

*विशुद्ध धर्म नींद सगीत तथा विनोद*

*आदि मनोरंजन एवं सुख के बड़े साधन हैं।*

यदि आप स्वास्थ्य और सुख की कामना करते हैं तो  
प्रभु पर पूर्ण विश्वास रखे मजे की नीद सोते रहे।  
मधुर संगीत का आनन्द ले। और

जीवन को एक सुख और आनन्द का साधन मानकर चले  
तो फिर आपके लिए खुशी के सारे द्वार खुले हैं।

मैंने इन पक्तियों को एक कागज पर लिखकर अपनी जेब में डाल लिया और  
फिर डॉक्टर के पास गए तो उसने सबसे पहले प्रश्न किया कि किन कारणों से आपको  
यह कष्ट हुआ ? जैसे ही मेरे मित्र ने अपने इस दुख का कारण डॉक्टर को बताया  
तो उसने मेरे मित्र को सावधान करते हुए कहा— यदि आपने चिता न छोड़ी तो हृदय  
रोग उदरग्रस्त मधुमेह तथा अन्य बीमारियां भी आपके शरीर को घिपक जाएगी। असल  
में यह सब बीमारियां एक-दूसरे की संगी हैं और इनकी जननी केवल चिता ही है।

मेले ओवेरोन जिन्होंने एक भेंट में मुझे बताया कि— मैं चिता कभी नहीं करती  
क्योंकि मुझे पता है कि यह चिता मेरे सौन्दर्य को नष्ट कर देगी। यही सौन्दर्य तो  
चित्रपट का सबसे बड़ा गुण है। उन्होंने अपने जीवन के बारे में आगे चलकर बताते  
हुए कहा कि अपने जीवन के प्रारम्भिक वर्षों में जब फिल्म जगत में प्रवेश किया तो  
उस समय मैं बहुत चिंतित और डरी हुई थी मैं भारत से आयी थी। लन्दन में अपनी  
जीविका की तलाश में थी। मेरा कोई भी जानने वाला नहीं था। कुछ निर्माता-निर्देशकों  
से मैं जाकर मिली परन्तु एक ने भी मुझे काम नहीं दिया। जो पूजी मेरे पास थी वह  
धीरे-धीरे समाप्त होने लगी और एक दिन ऐसा भी आया जब यह पूजी समाप्त हो  
गयी। कुछ दिन तो बिस्कुट और पानी के सहारे काटे अब मेरे पास चिता के सिवाय  
था ही क्या ? अकसर अकेले मैं मैं अपने से कहती कि—

‘तुम भी कितनी पागल हो जो इतनी दूर से आकर फिल्मी दुनिया में प्रवेश  
करना चाहती हो। न तो इधर तुम्हारा कोई जानने वाला है न ही कोई इस लाइन  
का अनुभव है। तुमने अभी तक कोई अभिनय किया ही नहीं केवल अपनी सुन्दरता  
को ही साधन मानकर भला कोई लड़की अभिनेत्री बन सकती है ?

मैं यह सोचती हुई शीशे के सामने जाकर खड़ी हो गयी। चिता का बुरा प्रभाव  
साफ मेरे चेहरे पर नजर आ रहा था। इसे देखकर मैंने मन-ही-मन में कहा—बहुत  
जल्द मुझे अपने इन हालात को रोकना होगा मेरे पास केवल यही सुन्दरता ही तो  
बची है जो मुझे फिल्मों में प्रवेश दिला सकती है। यदि यह अंतिम पूजी भी लुट गयी  
तो मैं कहीं की भी नहीं रहूँगी।

यह चिता मेरी सुन्दरता की सबसे बड़ी शत्रु है यह इसे नष्ट करके ही छोड़ेगी।  
इसके कारण ही चेहरे पर झुर्रियां पड़ जाती हैं सिर के बाल समय से पूर्व सफेद हो  
जाते हैं। धीरे-धीरे वे झड़ने भी लगते हैं।

आज अमेरिका में हृदय रोग सबसे घातक रोग है। गत महायुद्ध के दौरान कोई

तीन लाख के करीब सैनिक युद्ध में काम आ गए थे। कमाल की बात तो यह है कि उन दिनों ही कोई दस लाख प्राणी हृदय रोग से मारे गए थे और उनके दिल के रोग का एक बड़ा कारण था। 'चिता एव तनावपूर्ण जीवन'। इस दिल की बीमारी के बारे में तो एलेग्जी कैरेल ने कहा था—

‘जो लोग चिता से लड़ना नहीं जानते तो उन्हें मौत का शिकार होना ही पड़ेगा।’

दक्षिण में रहने वाले हब्शी और चीनी लोगों को हृदय रोग नहीं लगते क्योंकि वहाँ पर लोग हर प्रकार परिस्थितियों को धैर्य से स्वीकार करते हैं। हृदय रोग से मरने वाले कृषि मजदूरों की संख्या से बीस गुना अधिक संख्या हृदय रोगों से मरने वाले डॉक्टरों की है क्योंकि यह डॉक्टर लोग तनावपूर्ण जीवन व्यतीत करते हैं इसकी सजा उन्हें इस रूप में मिलती है।

विलियम जेम्स का कहना है कि—भगवान भले ही पापों को क्षमा कर दे परन्तु स्नायु संस्थान हमारी किसी भी भूल पर हमें क्षमा नहीं करता।

मैं आपको एक आश्चर्यजनक बात बताता हूँ, शायद इस पर आप विश्वास नहीं करें वह बात यह है कि अमेरिका में हर वर्ष आत्महत्या करने वालों की संख्या पाँच प्रमुख भयकर रोगों से मरने वाले लोगों की संख्या से भी अधिक है।

‘इन आत्म-हत्याओं का मूल कारण क्या है ?’

‘केवल चिता।’

युद्ध के दिनों में जब सगदिल चीनी शासकों को अपने बन्धियों को कष्ट देना होता था तो वे लोग उनके हाथ-पाय बांधकर निरंतर टपकने वाले मटके के नीचे बैठा देत थे पानी उन पर रात-दिन टपका करता था। आखिर वह पानी की बूँदें हथौड़े की भाँति उनपर गिरतीं और उन्हें पागल बना देतीं। स्पेन में भी अपराधियों को दण्ड देने का यही रास्ता अपनाया गया था जर्मन खूनी शासक हिटलर भी युद्ध-बंदियों को ऐसी ही सजा देता था। चिता भी पानी की बूँदों की भाँति गिरने वाली एक सजा है। निरंतर चिता के शिकार लोग या तो पागल हो जाते हैं या फिर मर जाते हैं।

जिस समय मैं मिसौरी में एक देहाती युवक था बिली सडे नामक एक व्यक्ति नर्कों की पीड़ा के बारे में सुनाया करता था। उसे सुनकर मैं डर के मारे अधमरा हो जाता था। चिता से बड़ा रोग और कौन-सा हो सकता है? यदि आपको कभी यह रोग लग जाए तो आप यंत्रणा और पीड़ा से इतना तड़पने लगेंगे कि दाँतों के इन्फरनों की चीख भी आपकी चीख के मुकाबले में केवल ‘बेवज इनटॉय लेड’ की चीख के समान नगण्य लगेंगी और तब आप मन-ही-मन में कहने लगेंगे—

‘हे प्रभु! यदि इस बार इस दर्द से पीछा छूट जाए तो भविष्य में कभी चिता न करूँगा।’

यदि आप सदा खुश और स्वस्थ रहना चाहते हैं और लम्बी आयु प्राप्त करना चाहते हैं तो मैं आपको एक बार फिर डॉ. एलेग्जी का हवाला दे रहा हूँ, उनका यह

कहना है कि—

आधुनिक नगर के शोरगुल में जो प्राणी आंतरिक शांति कायम रख सकते हैं उन्हें स्नायु रोग कभी नहीं हो सकता।

अब आप ही बताएँ कि आप इन महानगरियाँ में रहकर शान्त रह सकते हैं? यदि आप सामान्य प्रवृत्ति के व्यक्ति हैं तो आप ऐसा करने में सफल हो सकते हैं। हममें ऐसे बहुत से लोग हैं जो अपने अदाज से अधिक शक्तिशाली हैं। इस बारे में थोरो ने अपनी पुस्तक 'वॉल्डन' में कहा है कि—

अपनी शक्ति और प्रयत्नों से जीवन को उन्नत बनाने के लिए उत्साहवर्धक प्रेरक शक्ति मैंने और कहीं नहीं देखी। यदि मानव श्रद्धा के साथ अपनी आकांक्षाओं एवं सपनों की दिशा में चलता रहे और जिस जीवन की उसके मन में इच्छा प्रकट हुई है उसे यह जीवन जरूर प्राप्त होगा।

यह बात सत्य है कि इस पुस्तक के पाठों में भी इच्छा—शक्ति और आंतरिक श्रोत उतनी ही मात्रा में हैं जितनी मात्रा में ओल्गा के 'जार्जी' में हैं। मैं एक ऐसी महिला को जानता हूँ जिसने बुरे-से-बुरे हालात में भी अपने निकट चिता को नहीं आने दिया। ऐसे लोगों से प्रेरणा पाकर अनेक लोग चितामुक्त हो जाते हैं। अब मैं आपको जार्जी की कहानी सुनाता हूँ। यह कहानी स्वयं उसने मुझे भेजी थी जो इस प्रकार है—

"साढ़े आठ वर्ष पूर्व डॉक्टरों ने कह दिया था कि मुझे कैंसर हो गया है इसलिए अब जब तक आप जीवित हैं तब तक आप को इस प्रकार पीड़ा सहन करके ही जीना होगा। हर डॉक्टर के पास यही जवाब था। अब तो मुझे यह नजर आ रहा था कि मौत अपने जबड़े खोले मेरे सामने खड़ी है। मैं मरना नहीं चाहती थी मैंने डॉक्टर के पास जाकर उसके सामने अपने सारे दुःख बता दिए।

देखो श्रीमती यदि तुम्हें मरना ही है तो फिर मौत की चिता छोड़ दो। अपने मस्तिष्क में यह बात बैठा लो कि अब मैं मरने से नहीं डरूंगी— बस यही सोचकर खूब मजे से खाओ पियो मौज मारो। बस अब तो इस छोटे से जीवन में जितने आनन्द ले सकती हो ले लो।

उसी दिन से मैंने अपने जीवन के मार्ग को बदल डाला। खाना अच्छे-से-अच्छा। चिता को बिल्कुल भुला दिया। हर समय खुश रहती। यह बात मैंने अपने मस्तिष्क से निकाल दी कि मैं कभी बीमार भी थी। कैंसर रोग के चमत्कारी उपचारों में से एक का अनुभव प्राप्त कर लिया था और—

मैं उस समय से ही स्वस्थ रहने लगी। इतनी खुश रहने लगी जैसे मुझे आज तक कोई राग ही नहीं लगा इस महान कार्य के लिए मैं डॉक्टर मैके की आभारी हूँ जिसने इन प्रेरक और उत्साहवर्धक शब्दों द्वारा मेरा उपकार किया। डॉक्टर ने कहा था—

सत्य को देखकर आखें बंद मत करो हर प्रकार के हालात का मुकाबला करो और हर रोग से छुटकारा पाने का प्रयत्न करो। सफलता आपको अवश्य मिलेगी परन्तु

इसके लिए दृढ़ विश्वास की जरूरत है। इस विश्वास की शक्ति से तो इनसान भगवान को भी या लेता है।

यह बात हर समय याद रखें कि—

“जो लोग मौत से डरते हैं रोगों से चिंतित हैं ऐसे लोग अधिक समय तक जीवित नहीं रह सकते।

“जो मौत अटल है उसे कोई रोक नहीं सकता। फिर उससे डरने की क्या जरूरत है ?

जब मौत आएगी तभी देख लेंगे समय से पूर्व ही अपने-आपको मौत के हवाले करने का क्या लाभ है।

जो चिंता आपको कष्ट देती है जिससे आप मृत्युलोक में पहुँच सकते हैं उससे आप घृणा करें उसे दूर भगा दें। तभी आप शांति से जी सकेंगे।

### **प्रथम भाग**

## **कैसे कुछ महत्वपूर्ण चिंता मुक्त अंश**

चिंता क्या है ? और उसके उपाय

1

यदि आप चिंता से बचना चाहते हैं तो वही करें जो सर विलियम ओसलर ने किया था, यानि “आज को ही जीवन समझे कल की चिंता करके आज की खुशियों को क्यों जलाते हैं।”

2

“यदि आप चिंता के आगे बेबस और मजबूर हो गये हैं तो ‘विलियम के विचारों को साथ लेकर आगे बढ़ें।

“मन में प्रश्न करे कि समस्या का समाधान न मिलने पर क्या हो सकता है।”

“यदि जरूरी हो तो मन में उस बुरे को भले में बदलने का प्रयास करें। साहस और परिश्रम—यही आपके सच्चे साथी हैं।”

3

चिंता के कारण आप अपने स्वास्थ्य का जो नाश कर रहे हैं कभी आपने सोचा कि स्वास्थ्य करोड़ों के बदले में भी नहीं मिलता। बस चिंता छोड़ो।



# भाग — 2

कौन ? कहा ? कैसे ?

क्या क्यों और कब ?

यह छ मेरे सच्चे साथी हैं। मुझे सिखाया सब

“रहस्यार्थ किपलिंग”

4

चिंता मुक्त कैसे हो

क्या आप समझते हैं कि इस पुस्तक के भाग—एक में जो एच केरियर के जीवन से सीखा क्या उससे आप चिंता मुक्त हो सकते हैं ?

इस प्रश्न का उत्तर यह है कि कई प्रकार की चिंताओं से बचने के लिए आप को तीन मूल सिद्धांतों को अपने जीवन का अंग मानकर आगे बढ़ना चाहिए।

1 तथ्यों का संग्रह कीजिए।

2 तथ्यों को समझिए सोचिए विचार करिए।

3 मन में दृढ़ निश्चय करके यह निर्णय करे कि मैं चिंता को अपने पास नहीं आने दूंगा।

क्या आप जानते हैं कि महादार्शनिक अरस्तु ने भी इन नियमों का प्रयोग किया था और उन्होंने हर प्राणी को यही शिक्षा दी थी कि यदि अपने जीवन को नर्क बनाने वाले हालात से लड़ना है तो पहले चिंता और निराशा को मन से भगा दो और अपने



अदर ऐसा साहस पैदा करो कि—मैं यह सब कर सकता हूँ दुनिया की कोई भी चीज मेरा रास्ता नहीं रोक सकती।

साहस से आप हर उस काम पर विजय पा सकते हैं जो आपको देखने में बहुत कठिन लगता है।

स्वर्गीय हरबर्ट ई. हॉक्स का मत है कि—

‘सबसे पहले हम सत्य तथ्यों के बारे में सोचते हैं कि इनका संग्रह क्यों करते हैं ?

यह काम हम इसलिए करते हैं कि जब तक हमारे सामने असली सत्य का चेहरा नहीं आ जाता तब तक हम किसी भी समस्या का हल बुद्धिमानी से नहीं निकाल सकते। सत्य के कारणों तक पहुँचने से पहले हम उलझकर रह जाते हैं। हॉक्स कोई साधारण व्यक्ति नहीं थे। वह कोलम्बिया कॉलेज के डीन थे उन्होंने करीब बाईस वर्ष तक उस पद पर काम किया था और उन्होंने बीस लाख विद्यार्थियों की चिंताओं तथा अन्य कठिनाइयों को समझा और उन्हें दूर करने का पूरा प्रयत्न किया। उन्होंने बताया कि उलझन चिंता का असली कारण है। अपने इस विचार के प्रमाण में उन्होंने कहा—

‘संसार में आधी चिंता तो लोगों को इसलिए होती है कि वे बिना किसी बात की गहराई में पहुँचे ही उसके बारे में फैसला कर लेते हैं। जरा सोचो जो बात आज से चार दिन बाद होनी है उसके बारे में आज ही कैसे फैसला हो जाएगा ? उसके बारे में आज ही चिंता करके दुःखी होने की क्या जरूरत है ? हो सकता है इन चार दिनों में कुछ ऐसे हालात पैदा हो जाए कि वह मसला—बाकी ही न रहे यह समस्या अपने आप सुलझ जाए।

मैंने डीन हॉक्स से प्रश्न किया था—

‘क्या आपने चिंता से पूर्ण रूप से मुक्ति पा ली है ?

‘हां मैं ईमानदारी से कहता हूँ कि मेरे मन में किसी प्रकार की कोई चिंता नहीं और मैं यह बात एक बार फिर खुलकर कहता हूँ कि यदि कोई भी व्यक्ति इस जीवन के असली रूप को जान ले तो उसे चिंता की कोई जरूरत ही नहीं पड़ती। जीवन का सत्य क्या है ? यह बात जो नहीं जानता वही चिंता का शिकार होता है।

टामस एडिसन ने इस बारे में बहुत बड़ी बात कही थी। उनका कहना है कि सोचने के झंझट से बचने के लिए कोई भी व्यक्ति सरल और शीघ्र होने वाला उपाय ढूँढ निकालता है और कदाचित् हम यदि इनकी परवाह करते भी हैं तो शिकारी कुत्तों की भाँति हम उन विचारों के पीछे भागते हैं जिनका समर्थन हमारा मन पहले ही कर चुका है। वास्तव में हमें उन तथ्यों की ही जरूरत रहती है जो हमारे व्यवहार एवं कृत्यों का अनुमोदन करे हमारी इच्छित कल्पना के अनुकूल हों।

आन्द्रे मोरिस का कहना है कि—

‘हमें ये ही सब बातें सत्य लगती हैं जो हमारी अपनी इच्छाओं के अनुकूल

हों परन्तु जो उनके प्रतिकूल हों वे बातें हमें अच्छी नहीं लगतीं।

ऐसी हालत में यदि हमें अपनी उलझनों का कोई हल न मिले तो फिर हैरानी की क्या बात है। अगर हम अपने मन में यह धारक चलें कि दो और दो पाच होते हैं तो फिर निश्चय ही गणित की एक साधारण समस्या भी हमारे लिए उलझन बनकर रह जाएगी। इस दुनिया में ऐसे बहुत से लोग हैं जो दो और दो—पाच या पाच हजार पर अड़े रहते हैं और इससे अपने तथा अन्य लोगों के जीवन में परेशानियाँ घोल देते हैं।

अब ऐसे में हमें क्या करना चाहिए ?

हमें अपनी भावनाओं को विचारों से अलग कर देना चाहिए। डान हॉक्स के मन के अनुसार—अपने जीवन की हर उलझन का हल गहराइयों में जाकर ढूँढ दिमाग से सोचना चाहिए।

चिंता की हालत में यह सब करना इतना सरल नहीं है इसलिए मैं आपको कुछ नियम बता रहा हूँ जिनके पालन से आप अपने को चिंता की आग से बचा सकते हैं।

1 सत्य को जानने से पूर्व यह सोच ले कि यह काम मैं किसी अन्य व्यक्ति के लिए कर रहा हूँ, इससे मुझे प्रमाण के प्रति निष्पक्ष एवं शांत दृष्टिकोण अपनाने तथा भावना मुक्त होने में सहायता मिलती है।

2 चिंता में डालने वाली किसी भी समस्या के सम्बन्ध में खोज करते समय मैं यह सोच लेता हूँ कि मैं एक यकील हूँ और विरोध—पक्ष की ओर से पैरवी करने जा रहा हूँ। इसका अर्थ यह है कि मैं अपने विरुद्ध सारे तथ्य जुटा लेता हूँ।

यह बात तो याद रखने योग्य है— बिना किसी प्रमाण के न तो आप और न ही मैं और न ही आइन्स्टीन और न हमारी सुप्रीम कोर्ट किसी समस्या पर अपना निर्णय दे सकते हैं। टामस एडिसन इस बात को भली-भाँति जानता था। यही कारण था कि उसकी मृत्यु के पश्चात् उसकी समस्या—सम्बन्धी तथ्यों से भरी दो हजार पाच सौ डायरिया मिली थीं। अब आप ही फैसला करें कि मानव जीवन की उलझनों का रहस्य क्या है ?

यदि आप इन समस्याओं से मुक्ति पाना चाहते हैं तो सबसे पहले उसके कारणों की खोज करें।

साथ ही इस बात का भी ध्यान रखें कि दुनिया भर के कारण जान-लेने के पश्चात् भी हमारा उद्देश्य सिद्ध नहीं होगा जब तक कि हम उनका पूरा ज्ञान और विश्लेषण न कर लें। इसके लिए आप सबसे पहले अपनी समस्या को एक कागज पर लिख लें फिर उसके बारे में कारण और समाधान भी तलाश करते रहे।

इस विषय में मैं आपको इस बारे में एक ज्ञान की बात बताता हूँ। चीनियों में एक कहावत है "एक तस्वीर और दस हजार शब्द बराबर होते हैं।

मान लो कि जो बात मैं आपको बता रहा हूँ उसके स्थान पर यदि मैं आपको

एक तरवीर दिखा दू जिसमें कोई व्यक्ति इसी बात को कार्यरूप दे रहा हो तो..?

गेलन लिथफील्ड का ही उदाहरण लीजिए।

मैं उस आदमी को कई वर्षों से जानता हूँ। वह देश के प्रमुख व्यापारियों में से एक है। जब जापानियों ने चीन पर हमला किया था उस समय वह चीन में था। एक बार जब वह मेरा मेहमान बनकर ठहरा हुआ था तो उसने मुझे यह घटना सुनाई थी—

“पर्ल हार्बर के कुछ ही दिनों के पश्चात् जापानी शघाई में उमड़ने लगे। मैं वहा एशिया जीवन-धीमा कम्पनी का मैनेजर था। उन्होंने हमारे पास एक सैनिक प्रबंधक भेजा। वह एडमिरल था। उसने मुझे कम्पनी की सम्पत्ति को लिक्विडेट करने में सहायता दी थी। मेरे पास अन्य कोई रास्ता नहीं था या तो मैं उसकी बात मान लेता या फिर मरने के लिए तैयार हो जाता।

मैंने उसकी बात मानने में ही मलाई समझी और उससे पूर्ण सहयोग करने को तैयार हो गया। परन्तु मेरा मन इन जापानियों से दोस्ती करने के लिए तैयार नहीं था क्योंकि मुझे पता था। जापानी हमारे शत्रु हैं ये लोग हमारी कम्पनी के धन को हड़पने के लिए रास्ता तलाश कर रहे हैं। उनको एक बहाने की तलाश थी।

एक दिन उनको यह बहाना मिल गया था। हमारी कम्पनी के हिसाब में जो धन जमा था उन पर उन्हें सदेह हो गया कि हम लोग इसमें कुछ हेरा-फेरी कर रहे हैं। जापानियों के बारे में तो इस बात का सब को पता था कि ये केवल गोली की भाषा में ही बात करते हैं इसलिए इनसे जान बघाना इतना सरल नहीं।

यदि मेरे स्थान पर कोई और होता तो घबराकर कब का दम तोड़ देता क्योंकि मैंने सदा धैर्य से काम लेना सीखा था एक लम्बे समय से मैं हर रोज यह प्रश्न टाइप राइटर पर टाइप करके उनके उत्तर स्वयं ही लिखता रहता—

1 चिंता का कारण क्या है ?

2 मैं इसका क्या उपाय कर सकता हूँ।

पहले पहल तो मैं बिना लिखे ही इन प्रश्नों का उत्तर देने का प्रयत्न करता रहा फिर मैंने सोचा कि इनका उत्तर लिखकर देना चाहिए इससे विचार अधिक स्पष्ट हो जाते हैं—

उस दिन मैंने अपने टाइप राइटर पर जाकर यह प्रश्न टाइप किया—

“मैं चिंतित क्यों हूँ ?

उत्तर—मुझे इस बात का डर है कि कल सुबह होते ही मैं जेल में बंद कर दिया जाऊंगा।

फिर इससे बचने का उपाय क्या है ?

उत्तर—मैंने अपने लिए चार रास्ते सोचे हैं।

1 सबसे पहले मुझे एडमिरल को समझाने का प्रयत्न करना चाहिए—हो सकता है उसे मेरी बात समझ में आ जाए।

2 मैं यदि यहा से भाग निकलने का प्रयत्न करू तो हो सकता है जापानी लोग मुझे गोली मार दे।

3 मैं अपने इसी कमरे में पड़ा रहूँ और दफ्तर न जाऊँ। परन्तु इससे एडमिरल को मुझ पर शक हो जायेगा और वह बिना मेरी दलील सुने अपने सिपाहियों से पकड़वाकर मुझे ब्रीज हाऊस में बन्द करा देगा।

4 या मैं रोज की तरह ऑफिस जाऊँ। हो सकता है एडमिरल को मेरे कारनामों का ख्याल ही न आये या अब तक उसका गुस्सा शान्त हो चुका हो। जो भी हो ऑफिस जाकर ब्रीज हाऊस से बचने के वो मौके तो मैं प्राप्त कर ही सकता हूँ।

जब दूसरे दिन सुबह मैं दफ्तर गया अपने कैबिन में बैठ कर एक बार फिर एक-एक बात पर विचार करने लगा। फिर सहसा मेरी आत्मा ने मुझे आवाज दी—

तुम क्यों बेकार में घुले जा रहे हो जो कुछ होने वाला है वह तुम्हारी इस चिंता से रुकेगा तो नहीं फिर डरे तो वह जो अपराधी हो। धैर्य रखो और प्रतीक्षा करो कि वह एडमिरल क्या करता है ?

मैंने आत्मा की आवाज को सुना और उसी समय अपने-आपमें एक नयी शक्ति को आते महसूस किया— वह शक्ति थी आत्मविश्वास।

इसी आत्मविश्वास के कारण मेरी बुद्धि पहले से कहीं अधिक तेज हो गयी और मैंने अपने मन में आए भय को बाहर निकाल फेंका।

अब मैं एडमिरल के सामने डरा हुआ नहीं बल्कि बहुत खुश खड़ा था कोई चिंता नहीं थी कुछ डर नहीं था। मुझे बार-बार अहसास हो रहा था कि—

किसी निश्चित ध्येय पर पहुँचने के लिए तथा उसे प्राप्त करने की असफलता तथा पागल बना देने वाली उलझन और घबककर से अपने को रोकने की अयोग्यता मानव को स्नायु रोग तथा जीयन को नर्क की ओर धकेल देती है। मेरा तो यह अनुभव है कि पचास प्रतिशत चिंताएँ आत्मविश्वास पैदा होते ही भाग जाती हैं। चिंता का मूल नाश करने के लिए मैंने यह चार नियम बना रखे हैं—

- 1 अपनी चिंता को कागज पर लिखो।
- 2 फिर उसका उपाय लिखो।
- 3 अब क्या करना चाहिए ? यह निश्चय करो।
- 4 अपने उस निर्णय पर उसी समय अमल करो।

गेलन लिचफील्ड आजकल न्यूयार्क की तीसरी जॉन स्ट्रीट की स्टार पार्क एड फ्री मेन इन्श्योरस कम्पनी के सुदूर पूर्व क्षेत्र के निर्देशक हैं। वह कम्पनी बहुत बड़े बीमे तथा फाइनेंस का कार्य करती है।

1 मैं बता चुका हूँ कि गेलन लिचफील्ड आज एशिया में प्रमुख अमेरिकन व्यवसायियों में से एक हैं। उन्होंने स्वयं इस बात को माना है कि उसकी इस सफलता में उसके आत्मविश्वास का सबसे बड़ा हाथ है जिसके कारण वह चिंता मुक्त हो गये। यदि मैं जापानियों और उस सैनिक अफसर के डर के कारण वहाँ से भाग जाता या

कम्पनी का काम बंद कर देता तो..?

इसके परिणाम को आप भली-भांति जानते ही हैं। आज न मैं होता न यह ज्ञान आप तक पहुंचा पाता।

विलियम जेम्स का कहना है कि—

एक बार निर्णय पर पहुंचकर उसके परिणाम की चिंता को अपने मन से दूर कर दें। यहाँ विलियम जेम्स ने चिंता शब्द को क्षोभ का पर्यायवाची लिखा है। उसका भावार्थ यह है कि एक बार सावधानी तथा सत्य के आधार पर आत्मविश्वास की शक्ति से अमुक निर्णय पर पहुंचकर उसी समय उसके पालन में लग जाए इस काम में देर मत करें चिंता मत करें। पीछे की ओर एक कदम भी न जाने दें। अपने को सदेह के घेरे में मत डालिए और कभी भी अपने आत्मविश्वास में कमी न आने दें।

ऐसे लोगों को सफलता ही मिलती है। असफलता सदा उन से दूर भागती है आत्मविश्वास..

आत्मविश्वास एक महाशक्ति का नाम है और वह महाशक्ति आप के शरीर के अंदर ही भरी हुई है परन्तु खेद है कि आप की इस महाशक्ति को चिंता जैसी चीज घाट जाती है।

फिर चिंता को आप अपना सबसे बड़ा शत्रु क्यों नहीं मानते ?

एक बार मैंने ओक्लाहोमा के प्रसिद्ध तेल व्यापारी वेट फिलिप से पूछा था कि— आप अपने निर्णय का पालन कैसे करते हैं ?

उनका उत्तर इस प्रकार था—

मेरा मानना है कि निश्चित अवधि से अधिक अपनी समस्याओं पर सोचते रहने से चिंताएं और उलझनें अपना सिर उठा लेती हैं और फिर एक ऐसा समय आता है जब अधिक छान-बीन और सोच-विचार कष्टदायक और नुकसान करते हैं।

इसलिए जब भी हम अमुक निश्चय पर पहुंच जाते हैं तो अपने-आपमें आत्मविश्वास भरकर अपना कार्य शुरू कर देना चाहिए।

यही है आपकी सफलता का रहस्य।

आत्मविश्वास ।

आत्मविश्वास ।

5

**अपनी चिंता स्वयं दूर  
करने के कुछ उपाय**

मैं समझता हूँ कि व्यापारी वर्ग इस बात पर विश्वास नहीं करेगा कि अपनी चिंता आप दूर कर सकते हैं। एक व्यापारी ने तो यहाँ तक कह दिया कि मैं पिछले

तीस वर्ष से व्यापार कर रहा हूँ मगर अभी तक तो मुझे कोई ऐसा आदमी नहीं मिला जो मेरी चिन्ताओं को दूर कर सके।

आप ठीक कहते हैं अक्सर लोग ऐसे ही सोचते हैं। आज से कुछ वर्ष पूर्व यदि कोई मुझे ऐसी बात कहता तो मैं भी यही सोचता और ऐसी बात कहने वाले से कहता—

रहने दो भाई शेख चिल्ली इन बातों में क्या रखा है, यदि आप अच्छे सूछते हैं तो मैं आपकी पच्चीस प्रतिशत चिन्ताएँ भी समाप्त नहीं कर सकता। क्योंकि आखिर मे तो आपको स्वयं ही अपनी चिन्ताएँ दूर करनी होंगी क्योंकि जो भी व्यापारी चिन्ता से सघर्ष करना नहीं जानते वे अपनी जवानी में ही मौत को प्यारे हो जाते हैं।

चित अपने आप में बहुत बड़ी समस्या है। ऐसी गंभीर समस्या का यदि दसवा भाग भी समाप्त करने में मैं सफल हो जाता हूँ तो इसमें मेरी बहुत बड़ी सफलता होगी। मैं भी यह समझ लूँगा कि मैंने बहुत बड़ा काम किया है।

अब मैं आपको यह बताने जा रहा हूँ कि किस प्रकार से एक कारोबारी प्रबंधक ने अपनी पचास प्रतिशत चिन्ताएँ दूर कीं और साथ ही अपना सत्तर प्रतिशत समय भी बचा लिया जो कि वह कारोबार के बारे में बुलायी गयी मीटिंगों में खर्च किया करता था।

यह कहानी न तो काल्पनिक है न ही मनगढ़त। यह एक ऐसे जीवित इंसान की सत्यकथा है जिसका नाम लियोन शीमकीन है जो न्यूयार्क की बहुत-सी प्रकाशन संस्थाओं का भागीदार है तथा प्रबंधक भी।

अब मैं उनकी आत्मकथा उनके शब्दों में ही आपके सामने रख रहा हूँ— पन्द्रह वर्ष पूर्व तक काम-काज का हर आधा दिन हमने अपने व्यापार-सम्बन्धी समस्याओं पर विचार-विमर्श करने में व्यतीत किया है। हम सोचते रहते कि— यह करें यह कर या फिर कुछ भी न करें— बस यही सोचते हुए अपनी सीटों पर आराम से बैठे रहते और आपस में बहस करते रहते। अंत में मैं थक-हार कर दूट जाता तो मैं समझता कि अब तो जीवन भर मुझे इसी तरह धक्के खाने होंगे। यदि कोई मुझे ऐसा आदमी मिल जाए जो मेरी चिन्ताओं का कुछ भाग ही समाप्त कर दे-तो मैं उसे ही अपना मसीहा मान लूँ।

आखिर एक दिन ऐसा आ ही गया जिसे मैं चमत्कार ही कह सकता हूँ। अब मैं आपको इस चमत्कार का रहस्य बताना जरूरी समझता हूँ— सबसे पहले तो मैं यह कहूँगा कि इन पन्द्रह वर्षों से प्रयोग में लाये जाने वाले उन कॉन्फ्रेंसों के तरीकों को मैंने बिलकुल छोड़ दिया है क्योंकि उन मीटिंगों में अधिकतर लोग यही बातें करते थे कि— यह परेशानी कैसे दूर हो ? इस गलती को सुधारने के उपाय बताओ इन समस्याओं से कैसे निपटा जाए

इसका उपाय सरल है कि किसी भी समस्या वाले आदमी को चाहिए कि वह पहले अपनी समस्या को एक कागज पर लिख डाले मेरी समस्या क्या है ? और इस

समस्या का हल क्या है ?

जब मैं पहल कही कार्यप्रणाली पर विचार करता हू तो यह जानकर हैरान रह जाता हू कि मैंने समस्या के मूल आचरण को स्पष्ट रूप से जाने बिना ही उस पर विचार करके उन परेशानी करने वाली मीटिंगो में कितना कीमती समय नष्ट कर दिया अब एक और प्रश्न है। समस्या का सम्भाव्य समाधान क्या है ?

‘उन मीटिंगो मे एक आदमी एक हल बताता तो दूसरा आदमी झट से उस पर विवाद खड़ा कर देता इस प्रकार उत्तेजना बढ़ जाती और हममे एक विषय को लेकर लम्बी बातचीत होती आलोचना होती परन्तु उन सब बातों को कहीं लिखा नहीं जाता था ताकि हम उनपर गभीरता से विचार कर सकते।

आप किस समाधान की सलाह देते हैं ?

‘मैं उन बैठकों मे ऐसे व्यक्ति को अपने साथ लेकर आता था जो लम्बे समय तक समस्या पर विचार करके थक चुका होता किन्तु जिसने कभी भी समस्या का कोई समाधान निकाला नहीं होता था।

अब मेरे साथी कभी शायद ही मेरे पास कोई समस्या लेकर आते हैं। क्योंकि उन्हें इन सब प्रश्नों पर पहले से ही विचार करना पड़ता है जिससे कि वे आधे से अधिक मामलों को तो अपने आप सुलझा लेते हैं शेष जो बच जाते हैं उनको मेरे पास लाकर धैर्य से सुलझा लेते हैं।

भूल कहा हुई है— इसे तलाश करने मे अब बहुत कम समय लगता है। मेरा एक दोस्त है जो बीजे के काम में बहुत होशियार है। उसका मत है कि अपनी चिन्ताओं और उलझनों से छुटकारा पाने के लिए मैंने यही रास्ता अपनाया था। सबसे पहले अपनी हर चिन्ता को मैं कागज पर लिखता फिर उसे दूर करने के उत्तर भी कागज पर लिखता। जबसे मैंने ऐसा करना शुरू किया तो मेरी हर चिन्ता अपने आप मिटती चली गई और मेरा काम पहले से दुगुना हो गया।

मैंने मन-ही-मन में प्रश्न किया—आखिर समस्या क्या है ? और मेरी समस्या यह थी कि मैं अपने कारोबार के बारे में अलग-अलग लोगों से मिलता था जिससे मेरा समय भी अधिक नष्ट होता और आय भी कोई खास नहीं होती थी। इसका परिणाम यह निकलता कि सब लोगों से समय पर मिला नहीं जा सकता था जिससे मेरा कारोबार कम होता। यह चिन्ता मुझे अंदर-ही-अंदर खाए जा रही थी।

मैंने सोचा कि इस चिन्ता को कैसे दूर किया जाए ? मैंने इस समस्या का समाधान तलाश करने के लिए पिछले एक वर्ष का सारा पुराना रिकॉर्ड उठाकर देखा और उस पर गहराई से विचार-विमर्श करने लगा।

इस पुराने रिकॉर्ड के अध्ययन से मुझे यह लाभ मिला कि मैंने एक नयी खोज कर डाली। मैं यह जानकर हैरान रह गया कि मेरी सत्तर प्रतिशत बिक्री पहली मुलाकात मे ही बढ़ हो गयी थी तथा तेइस प्रतिशत दूसरी मुलाकात मे अब बाकी सात प्रतिशत चौथी और पाचवी भेंट में जाकर समाप्त हो गयी। इतने लोगों से बार-बार भेंट करने

से मुझे काफी परेशानी भी होती थी।

ऐसे मे मैं क्या करता ? इस प्रश्न का उत्तर साफ था कि मैं अब घाटे वाले लोगों से मिलना बंद कर दू और उस समय को किसी नए घड़े में लगा दू ताकि मैं अपनी आय को बढ़ा लू।

मैंने अपने इस फैसले को अंतिम रूप दे दिया और दूसरे दिन से फालतू लोगों का समय काटकर उसे नए घड़ों में लगाना शुरू कर दिया जिसका परिणाम बहुत ही अच्छा निकला। मेरी आधी से अधिक चिताए अपने आप ही कम हो गईं क्योंकि मेरी आय काफी बढ़ गई थी।

जैसा कि मैंने आपको पहले भी बताया कि यह आदमी अमेरिका का बीमा कम्पनियों का सबसे बड़ा कारोबारी आदमी माना जाता है। अब आप स्वयं ही जान ले कि उसकी सफलता का रहस्य क्या है ?

अब आपको भी यह सोचना होगा कि क्या आप अपनी चिताओं को दूर करने और कारोबार को लाभकारी बनाने के लिए इन चार नियमों का पालन करना चाहते हैं ?

**चार प्रश्न इस प्रकार हैं—**

- 1 आपकी समस्या क्या है ?
- 2 समस्या का हल कैसे हो सकता है ?
- 3 समस्या का कारण क्या है ?
- 4 समस्या में उलझें मत बल्कि उसे हल करने का प्रयास करें।  
यही सफलता का रहस्य है।

## 6

### **इस पुस्तक से अधिक लाभ उठाने के लिए कुछ विशेष सुझाव**

यदि आप इस पुस्तक से अधिक लाभ उठाना चाहते हैं तो इसके नियमों का पालन करने और उनसे लाभ उठाने के लिए किसी शर्त का रखा जाना जरूरी है बिना किसी शर्त के आप उससे कोई लाभ नहीं उठा सकते।

अब आपको यह भी जानना होगा कि ऐसी शर्त क्या है ?

वह शर्त है अपने जीवन के बारे में पूरा अध्ययन तथा चिता से दूर रहना गंभीरता से अपनी उलझनों का अंत करना। इसमें सफलता तो तब ही मिलेगी जबकि—

जब आप अपने को सदा इसकी याद दिलाते रहेंगे कि आप के यह सिद्धांत कितने विशेष हैं इनकी सफलता का रहस्य क्या है ?

पहले अपने सामने एक चित्र खींचिए कि उन सिद्धांतों का प्रभाव आपके जीवन



को कितना सुखी और चिता मुक्त बना सकता है? आप मन-ही-मन में यह बात बार-बार जपते रहें कि—

मेरे मस्तिष्क की शांति मेरा सुख मेरी सारी आशाओं की पूर्ति मेरी आय का बढ़ना चिताओं से मुक्ति इस पुस्तक में लिखे नियमों तथा ज्ञान के आधार पर ही मिल सकती है।

इसके लिए यह आवश्यक है कि आप इसके पहले अध्याय को पहले तो सरसरी नज़र में पढ़ जाए। इससे यह लाभ होगा कि आपके मन में दूसरा अध्याय पढ़ने की लालसा पैदा हो जाएगी। यह सोचकर इसे मत पढ़ें कि आप इसे केवल मनोरंजन के लिए ही पढ़ रहे हैं। बल्कि पहले से ही मन में यह धारणा बना लें कि—इस पुस्तक को पढ़कर मुझे चितामुक्त होना है अपनी उलझनों का अंत करना है।

—जो कुछ आप पढ़ चुके हैं उस पर गंभीरता से विचार करें और अपने मन में ही यह निर्णय लें कि इस पर आप क्या कर सकते हैं ? यदि इससे आपको लाभ होता है तो फिर इसका लाभ उठाने के लिए प्रतीक्षा मत करें।

पढ़ते समय अपने हाथ में लाल स्याही का पेन रखें जो भाग आपके जीवन में लाभ दे सकता हो उसके नीचे लाल लकीर खींच दें।

मैं एक ऐसे आदमी को जानता हूँ जो पिछले पन्द्रह वर्षों से एक बीमा कम्पनी का प्रबंधक है यह हर मास अपनी कम्पनी के द्वारा जारी किये गए बीमे के सब कामों का बहुत ध्यान से पढ़ता है। यह एक दिन की बात नहीं बल्कि वह वर्षों तक उनको पढ़ता रहता है। उसने अपने इन अनुभवों की नींव पर यह लिखा है कि कारोबार की सफलता में सबसे बड़ा हाथ तो ऐसे कामों का ही होता है जिससे हमें लाभ हानि का पता चलता रहता है।

एक बार मैंने आम जीवन के सिद्धांतकला पर एक पुस्तक लिखने का निश्चय किया। इस पुस्तक को लिखने में करीब दो वर्ष लगा दिए फिर भी उस पुस्तक में मैंने जो कुछ लिखा था उसे याद रखने के लिए बार-बार पढ़ना पड़ता था जिस जल्दी से हम बातों को भूल जाते हैं उसे देखकर तो आश्चर्य होता है।

इसलिए यदि इस पुस्तक से जीवन के मूल सिद्धांतों के बारे में ज्ञान प्राप्त करना चाहते हैं तो एक बार इस पुस्तक को पढ़कर इसे फिर पढ़ फिर पढ़ें और सोचें कि हम कैसे लाभ प्राप्त हो सकता है ?

जार्ज बर्नार्ड शॉ ने एक बार कहा था—

अगर आप किसी मानव को कोई बात सिखाना चाहते हैं तो वह कभी नहीं सीखेगा।

शॉ का यह कथन ठीक है क्योंकि सीखना तो एक सक्रिय प्रक्रिया है। हम काम करके ही सीखते हैं इसलिए यदि आप उन सिद्धांतों पर पूर्ण अधिकार पाना चाहते हैं जिनको आप इस पुस्तक में पढ़ रहे हैं तो उनके बारे में कुछ करें। जब भी कभी किसी सिद्धांत से लाभ होता नज़र आए तो उस सिद्धांत से लाभ उठाने का

कीका हाथ से न जाने दीजिए।

कुछ लोग इस प्रयोग से डरते भी हैं। उनके मन में एक अनजाना डर जन्म लेता है कि मैं एक लेखक होने के नाते यह बात अच्छी तरह समझता हूँ कि जो बातें अथवा जो सिद्धांत मैंने इस पुस्तक में लिखे हैं उन सब पर अमल करना तो मेरे बस में भी नहीं है। मेरी पुस्तक कोई अंतिम फैसला नहीं है। यह तो केवल आपकी मार्गदर्शक है। आप चाहें तो इससे अधिक-से-अधिक लाभ उठा सकते हैं। मैंने तो आपके जीवन के सुखों के द्वार खोले हैं। इनमें प्रवेश करके इस घर को बनाना सजाना और सवारना आपका काम है।

कुछ लोग केवल मनोरंजन और टाइम पास करने के लिए पुस्तकें पढ़ते हैं। ऐसे लोगों से मैं क्षमा चाहूँगा। उनके लिए यही अच्छा है कि इस पुस्तक न को पढ़े।

जो लोग कुछ सीखने और जीवन में आगे बढ़ने के लिए इस पुस्तक को पढ़ते हैं उनसे मेरी यही प्रार्थना है कि वह इसे धैर्य से एकांत में बैठकर पढ़ें। ऐसे अवसर पर यदि आप की पत्नी भी आपको बीच में टोके तो उसे भी ऐसा करने से टोक दे।

इस पुस्तक के पात्रों विशेष रूप से उन पात्रों के जीवन से प्रेरणा ले जिन्होंने अपनी हर भूल को सुधारकर जीवन में आगे बढ़ने का मार्ग तलाश किया।

अब मार्ग तो आप स्वयं ही तलाश करेंगे। ज्ञान का सागर आपके सामने है मन आपका है भावना आपकी है कल्पना आपकी है साहस आपका है।

## 7

### चिंता पर विजय पाने के कुछ सक्षिप्त सिद्धांत

- 1 चिंता पर विजय प्राप्त करने के लिए अपने हृदय में एक ऐसी शक्ति पैदा करें जो पढ़ी हुई बातों पर अमल कर सके।
- 2 आगे के अध्याय के पढ़ने से पहले उस अध्याय को फिर से पढ़ें जिसे आप पढ़ चुके हैं।
- 3 पढ़ते समय बार-बार रुक-रुककर पढ़ें और सोचें कि इस सिद्धांत को प्रयोग में लाने से क्या लाभ हो सकता है?
- 4 जो सिद्धांत अधिक लाभदायक हो उसे लाल पेन से निशान लगा दें।
- 5 हर मास पुस्तक को पढ़ते रहें।
- 6 जब भी अवसर मिले इन सिद्धांतों का पालन करें।
- 7 हर सप्ताह अपने जीवन पर दृष्टि डालें और इस बात की समीक्षा करें कि इन सिद्धांतों की सहायता से आपने क्या लाभ उठाया ? यदि कहीं कोई कमी नजर आ रही हो तो उसे दूर करने का प्रयत्न करें अपनी सफलता के रास्ते में आने वाली हर बाधा को दूर करना आपका धर्म है।

## दूसरे भाग की कुछ विशेष उपलब्धियाँ चिंता मुक्त होने के नियम

1

हर चीज की गहराई में जाकर उसके मूल रोगों का कारण जानने का प्रयास कीजिए और इस बात को मत भूलिए कि ससार में आधी चिंताओं का कारण तो यह है कि लोग अपने निर्णय के नींव को समझने की बजाए अपना निर्णय ले लेते हैं।

2

पहले हर चिंता का कारण तलाश करें।

3

अपने निर्णय का दृढ़ता से पालन करें उसे पूरा करने के मार्ग में हर बाधा को पूरी शक्ति से दूर करें।

4

जब कारोबारी समस्याओं पर विचार करना हो तो— इन प्रश्नों को लिखें—  
समस्या क्या है ?

समस्या का कारण क्या है ?

समस्या का हल क्या है ?



## भाग — 3

चिता से बड़ा रोग इस ससार में और कोई नहीं। दुख तो इस यात का है कि इस जानलेवा रोग को आप स्वयं अपने शरीर के अंदर पाल रहे हैं और फिर लोगों से यह कहते नहीं थकते—

‘क्या करें हमारा तो भाग्य ही खराब है। जब देखो कोई-न-कोई रोग लगा रहता है।’

ऐसा लगता है इस ससार में हमारे लिए दुखों के सिवाय और कुछ नहीं रहा।

जो कुछ भी सोचा है उसके विपरीत ही काम होता है— ऐसा क्यों ?

चिता केवल चिता ।

इससे पहले कि चिता का देव आपको निगल जाए आप को इसे मिटा देना होगा।

परन्तु कैसे ?

इस प्रश्न का उत्तर आपको भाग तीन में ही मिलेगा।

8

**पहले सोचो फिट करो**

मैं उस रात को कभी नहीं भूल सकता जब मेरियन जे डगलस जो उसका असली नाम नहीं परन्तु कुछ मजबूरियों के कारण इस नाम को गुप्त रखना जरूरी हो गया है यह उस आदमी ने ही मुझसे कहा था जो कुछ वर्ष पूर्व मेरी कक्षा का विद्यार्थी था। अब मैं उसी की सच्ची कहानी सुना रहा हूँ जो उसने अपने परिवार

पर पड़ी दो बार की मुसीबतों का हाल सुनाते हुए मुझसे बताया। उस पर पहली मुसीबत उस समय आयी जब उसकी आखों की पुतली उसकी पाच वर्ष की बच्ची इस सप्ताह से चल बसी थी। इस सकट के कारण उसे और उसकी पत्नी को लगा कि वे इस मुसीबत को सहन नहीं कर पाएंगे परन्तु उसके दस मास बाद भगवान ने हमारे घर में एक बच्ची और दे दी। लेकिन प्रभु को हमारी यह खुशी भी मजूर नहीं थी चार दिन के पश्चात् फिर हमारी बच्ची को छीन लिया।

यह दोहरा सकट उनके लिए भारी मुसीबत का कारण बन गया। उसने कहा—यह दुःख मुझसे सहन नहीं हो सका। उसने अपने गम पर काबू पाने का प्रयास करते हुए कहा—मुझे उस समय ऐसा लगता था जैसे मेरा सारा शरीर शिकजे में जकड़ा जा चुका हो यदि मेरा पाच वर्ष का एक बालक हमारे साथ न होता तो शायद हम उस गम में घुल-घुलकर मर जाते।

एक दिन मेरा बेटा मेरे पास आकर बोला—

पिताजी क्या आप मेरे लिए एक नाव बना देंगे ? उस समय मेरा मन कुछ भी करने को नहीं था लेकिन छोटे बच्चे का मन रखने के लिए मैंने नाव को बनाना शुरू किया। बच्चे का खेल बड़ों की मुसीबत वाली बात थी। मैंने तीन घंटे लगाकर उस नाव को तैयार किया मगर इन तीन घंटों में मैं अपने हर कष्ट को भूला रहा। हर दुःख मुझसे दूर रहा।

इस नए परीक्षण ने मुझे उदासी और बेचैनी से मुक्ति दिलवा दी कई भास के पश्चात् मैं कुछ सोचने योग्य हो सका था। अब तो मुझे यह पूर्ण विश्वास हो गया था कि यदि इनसान किसी काम में खोया रहे तो वह हर दुःख से मुक्ति प्राप्त कर लेता है। बस उसी दिन से मैंने यह प्रतिज्ञा कर ली थी कि—

‘मैं अब हर समय काम में लगा रहूँगा।’

यही सोचकर मैं रात को अपने घर के हर कमरे में गया और यही एक कमरे में बैठकर अपने जरूरी कामों की सूची तैयार करने लगा। जो काम कई मास से रुके पड़े थे उनको पूरा करने के लिए मैंने तैयारी शुरू कर दी। घर की सफाई करवाकर सारे कमरों को नए ढंग से सजा दिया।

मैंने दो वर्षों में अपने घर के सारे काम पूरे कर लिए। इससे मेरा पूरा जीवन निराशा के भवर से निकल कर आशा के द्वीप जलाने लगा। मेरी सारी धिताए अपने आप दूर हो गईं वैसे भी जब आदमी काम में लगा रहता है तो उसके पास धिता करने का समय रहता ही नहीं।

जब गत महायुद्ध उग्रता से चल रहा था चर्चिल को अठारह घंटे काम करना पड़ता था तब उन्होंने भी यही शब्द कहे थे जब किसी ने उनसे यह प्रश्न पूछा था—

‘इतनी बड़ी जिम्मेदारी जब आपके सिर पर आ पड़ी है क्या उसके कारण आप धितित नहीं हैं ?’

तो उन्होंने उत्तर दिया था— भाई! मेरे पास धिता करने का समय ही कहा बघता

है। जो काम मुझे करने हैं यदि उस समय को मैं चिता के अर्पण कर दूंगा तो मेरे सारे काम नहीं रुक जाएंगे ?

चार्ल्स कैटरिन का भी यही हाल था जब वह मोटर के लिए सेल्फ का अविष्कार कर रहे थे। हाल ही में उन्होंने अवकाश प्राप्त किया है। इससे पहले वे विश्व प्रसिद्ध जनरल मोटर्स के बड़े प्रबंधक के रूप में काम कर रहे थे। जिन दिनों प्रयोग कर रहे थे उस समय चार्ल्स बहुत निर्धन थे।

उनकी गरीबी का यह हाल था कि अपनी प्रयोगशाला किसी पार्क के कोने में बना रखी थी और प्रयोगशाला का सामान खरीदने के लिए उन्होंने अपनी पत्नी के पन्द्रह सौ डॉलर जो उसने नौकरी कर के जमा किए थे खर्च कर डाले। जब इनसे भी काम न चला तो पाच सौ डॉलर बीमा कम्पनी से उधार लेने पड़े।

मैंने उनकी पत्नी से पूछा कि 'ऐसे बुरे दिनों में भी आपको कभी चिता नहीं हुई थी ?

उनकी पत्नी बोली— 'मैं तो उन दिनों बहुत ही चिंतित रहती थी कि मेरी तो रातों की नींद ही उड़ चुकी थी। परन्तु मेरे पति को तो कोई चिता ही नहीं थी वह तो चौबीस घंटे अपने परीक्षणों में लगे रहते थे चिता करने का समय ही उन्हें कहा मिलता था।

महान वैज्ञानिक पास्टल ने पुस्तकालयों और प्रयोगशालाओं की शांति की बात कही है। यहा शांति क्यों रहती है ? इसलिए कि पुस्तकालयों और प्रयोगशालाओं में सब लोग खामोशी से अपने कामों में इतने अधिक खो जाते हैं कि उन्हें कोई दूसरी बात अथवा चिता करने का समय नहीं मिलता।

मनोविज्ञान का एक प्रमुख नियम है कि इन्सान का दिमाग कितना भी बड़ा क्यों न हो परन्तु एक समय में वह केवल एक ही विषय पर सोच सकता है। फिर आप यह क्यों नहीं सोचते कि चिता के साथ आप और कोई भी अच्छा काम नहीं कर सकते। कोई भी आदमी विद्वान क्यों न हो वह आपको यही बताएगा कि व्यस्तता अस्वस्थ स्नायु के लिए अब तक की उपलब्ध दवाओं में से सबसे अधिक लाभदायक है। हेनरी लोगफेलो की इस बात का ज्ञान अपनी जवान पत्नी के मरने पर हुआ था। यह दुर्घटना इस प्रकार हुई कि एक बार उनकी पत्नी दीपक के पास बैठी सील लगाने के लिए मोम पिघला रही थी कि अचानक ही उसके कपड़ों में आग लग गयी। उसके मुह से चीखें निकलती सुनकर हेनरी ने उसे बचाने के प्रयास किए परन्तु इससे पहले कि वह उसे बचा पाते वह मर चुकी थी।

इस दुर्घटना का प्रभाव हेनरी के मस्तिष्क पर इतना अधिक पड़ा कि कुछ समय तक तो वह बेहोशी जैसी स्टेज पर पहुँच गये। इस हालत में जब अपने तीन छोटे बच्चों की भी देखभाल करनी पड़ती थी ऐसे दुख में भी उन्हें अपने बच्चों के सारे काम करने पड़ते मा और बाप का। रात का समय बच्चों का मन बहलाने के लिए। वह उन्हें रातों को कहानिया सुनाते मनोरंजन के अनेक साधन उन्हें तलाश करते।

सत्य बात तो यह थी कि उन बच्चों के साथ कुछ क्षणों के लिए वे स्वयं भी वच्चे बन जाते। 'दी चिल्ड्रन्स आवर' यही थी वह कविता जिसकी रचना उन दिनों हेनरी ने की और वह एक अमरकृति बन गयी। यही नहीं उन दिनों ही उन्होंने महाकवि दाते की कृतियों का भी रूपांतर किया। हेनरी इन सब कामों में ऐसे खो गए कि उन्हें पिता के नाम की कोई चीज याद नहीं रही। उनका हर पल काम में ही कट जाता।

जब टेनिसन के प्रिय मित्र आर्थर हेलम की मृत्यु हो गई तो उसने भी कहा था—

“मुझे अपने कामों में खोये रहना चाहिए नहीं तो यह निराशा मुझे तोड़कर रख देगी।

हममें से बहुत से लोग ऐसे हैं जो अपने कामों में इतने खो जाते हैं कि उस समय उन्हें आस-पास की भी सुघ नहीं रहती। परन्तु जब काम बढ़ करके आराम करने के लिए बैठते हैं तो उनके मन में अनेक प्रकार की शकाएँ तथा चिंताएँ उभरकर सामने आ जाती हैं। यह बात मत भूलो कि काम के क्षणों से कहीं अधिक भारी हम पर विश्राम के क्षण पड़ते हैं क्योंकि उस खाली समय में जीवन् की अनेक चिंताएँ आकर घेर लेती हैं। ऐसी चिंताएँ जिनका कोई अस्तित्व ही नहीं। उनसे ही डरकर हम अपना खून जलाते रहते हैं।

हम जब भी खाली होते हैं तो हमारे दिमाग में शून्यता—सी आने लगती है। भौतिक विज्ञान का हर एक विद्यार्थी इस बात को जानता है कि प्रकृति शून्यता को पसन्द नहीं करती। हमारे खाली दिमाग को प्रकृति हवा से भरकर समाप्त कर देगी। यही प्रकृति का नियम है जिसे हम तोड़ नहीं सकते। यह बात तो आप लोग भी जानते हैं कि “खाली दिमाग शैतान का ही होता है फिर क्यों आप शैतान को अपने दिमाग में घुसने देते हैं। अपने-आपको काम में लगाए रखो खाली घड़ियाँ आपको चिंता के गहरे सागर में धकेल देगी।

टीचर्स ट्रेनिंग कॉलेज कोलम्बिया के प्रशिक्षण टीचर जेम्स एल मुसेल ने इस बात को बड़े रोचक ढंग से इस प्रकार कहा है—

चिंता का यह विधान है कि वह आप पर उस समय अपनी पूरी शक्ति से हावी हो जाती है जब आप अपने सब कामों से खाली होकर बैठे होते हैं। चिंता के अंदर एक ऐसी शक्ति है जो आपको उलझाए रखती है एक प्रकार से यह आपको नकारा ही तो बना देती है। जो भी आदमी एक बार नकारा हो गया तो वह चिंता का दास बनकर रह जाएगा।

आप ऐसा अवसर आने ही क्यों देते हैं ?

क्यों नहीं चिंता को अपना विराट रूप दिखाते ?

उसे शत्रु समझकर उस पर प्रहार करो। आप के पास चिंता को भगाने के लिए सबसे बड़ा हथियार है—

काम।

केवल काम।

युद्ध के दिनों में मैं शिकागो की एक गृहस्थ नारी से मिला था। उसने मुझे एक घटना सुनाई जिसके कारण उसने यह महसूस किया था कि—घिता का कोई उपचार है तो यही है कि आप अपने को पूरी तरह से जोरदार कामों में लगा दें।

न्यूयार्क से मिसोरी में अपने फार्म की यात्रा के बीच एक डाइनिंग कार में एक पति-पत्नी से मेरी भेंट हुई थी। उन्होंने एक घटना का वर्णन करते हुए मुझे बताया कि पर्ल हारबर की घटना के पश्चात् उनका एक बेटा सेना में भर्ती हो गया था। उस बेटे की घिता के कारण उसकी माँ की सेहत खराब होती चली गई। वह हर समय उसी के बारे में सोचती रहती और अपने-आपही बोलती रहती—

वह न जाने कहा होगा ?

शायद शत्रु से लड़ रहा होगा।

हो सकता है उसे कोई गोली लग गयी हो।

इस समय शायद किसी अस्पताल में होगा या फिर शत्रु ने उसे बंदी बना लिया होगा।

ऐसे न जाने कितने विचार उसके मन में आते जो अदर-ही-अदर उसे दीमक की भाँति घाट रहे थे।

‘मैंने उनसे पूछा कि आपने ऐसी गंभीर घिता पर कैसे काबू पाया ?

‘मैंने एकदम से अपने-आपको काम के साँचे में ढाल लिया और हर समय अपने-आपको काम में लगाए रखती। यहाँ तक कि मैंने अपने घर की नौकरानी को भी छुट्टी दे दी उसके सारे काम स्वयं करने लगी।

जब घर के कामों को पूरा करने के पश्चात् भी मेरी घिता पूरी तरह से दूर न हुई तो मैंने एक स्टोर में नौकरी शुरू कर दी।

बस फिर क्या था मैंने पूर्णरूप से घिता से मुक्ति पा ली। मुझे तो एक पल के लिए भी समय नहीं मिलता था कि मैं किसी विषय के बारे में सोच भी सकूँ। सदा काम और हर समय खुश।

जिस बात को जॉन कोपर ने ‘दी आर्ट ऑफ फरगेटिंग द अनप्लेजेंट (अरुचिकर को भूलने की कला) नामक पुस्तक में बताया था उसे उस नारी ने अपने-आपही अपने जीवन से पा लिया था। जॉन कोपर का कहना है कि सुरक्षा मन के अदर की शांति तथा सुख के भाव मानव शरीर के अदर व्यस्तता की हालत में आराम देते हैं।

ससार की बहुत प्रसिद्ध नारी अन्वेषक ओसा ने हाल ही में घिता और दुखों से मुक्ति पाने की अपनी कहानी सुनाई थी। शायद आप में से कुछ लोगो ने उसकी कहानी पढ़ी भी होगी। उस कहानी का नाम है आई मैरीड एडवेचर। वास्तव में यदि किसी ने-छपक्रम को जीवनसाथी बनाया तो इसी औरत ने। जिस समय उसकी आयु सोलह वर्ष की थी तो केन्यास जोन्सन के साथ उसकी शादी हो गयी। जोन्सन शादी के पश्चात् उसे बोर्नियों के जंगलो में ले गए। करीब पच्चीस वर्षों तक पति-पत्नी



संसार का भ्रमण करते रहे।

नौ वर्ष पूर्व अमेरिका वापस आने पर उन्होंने अपने जीवन को चलाने के लिए चलचित्र का काम शुरू किया। वे दोनों जगह-जगह जाकर चलचित्रों का प्रदर्शन करने लगे। इसी कार्यक्रम के लिए वे डेनवर के तटवर्ती क्षेत्रों के दौरे के लिए जाने के लिए एक हवाई जहाज में सवार हुए और यह कितने दुःख की बात थी कि वह जहाज दुर्घटना का शिकार हो गया जिसमें जोन्सन की मृत्यु हो गई और ओसा के बारे में डॉक्टरों ने कह दिया कि ओसा अब कभी भी बीमारी से नहीं उठ पाएगी।

लेकिन

डॉक्टरों ने उस औरत की मानसिक शक्ति को कहा पहचाना था ? वह तो उस दुर्घटना के तीन मास पश्चात् पहियो वाली कुर्सी पर बैठकर बड़ी-बड़ी समाओं में भाषण करने लगी। एक ही दौरे में उसने करीब सौ समाओं में भाषण करके सब लोगों को हैरान करके रख दिया। जब मैंने उससे पूछा कि तुमने यह सब क्यों किया ? तो उसने मुझे बताया कि मैंने इसलिए यह सब किया है ताकि मैं दुःख का समय काट लू और इस कष्ट को भूल सकूँ। मुझे चिंता न सताए।

ओसा ने अपने-आपको चिंता से बचाने के लिए अपने लिए जो रास्ता तलाश किया था उसमें उसे पूरी-पूरी सफलता ही नहीं मिली बल्कि आत्मिक शांति भी मिली थी। उसने दूसरे लोगों के लिए भी यह द्वार खोल दिए थे। ओसा ने उसी सत्य का अनुभव किया जिसके विषय में टेनिसन सौ वर्ष पहले अपनी कविता में इस प्रकार प्रकट कर चुके थे।

‘मुझे अपने काम में लगे रहना चाहिए वरना मैं निराशा के कारण टूट जाऊंगा।

एडमिरल बीर्ड ने भी ऐसे ही सत्य का अनुभव किया था। वह पाच माह तक दक्षिणी ध्रुव की बर्फीली दुनिया में एक लकड़ी की कुटिया में बंद है। जरा कल्पना कीजिए कि—

एक अकेला इन्सान इन बर्फ के जमे पहाड़ों पर यहा तक कि सौ कोस तक किसी जीवन का चिह्न तक दिखाई न देता हो वहा पर यदि कोई पाच माह तक एक कुटिया में बंद रहेगा, उसका क्या हाल होगा ?

कड़ाके की सर्दी और यह अकेलापन.. बर्फीली हवाए जब उसके शरीर को घीरती हुई उसके पास से गुजरतीं तो कभी-कभी तो उसकी सहनशक्ति भी दम तोड़ने लगती थी। अपनी ‘अलोन’ (एकाकी) पुस्तक में उसने जीवन के इन सारे कष्टों और अपने दुःखों का वर्णन किया है। उसमें उन्होंने लिखा है कि—

‘वहा के दिन भी रातों के समान होते थे अपने मानसिक सतुलन को बनाए रखने के लिए मेरे पास एक ही रास्ता था—वह था अपने-आपको व्यस्त रखना इस कार्यक्रम के अंतर्गत मैंने रात को सोने से पहले अपने दूसरे दिन के कार्यक्रमों की सूची बना लेता था। मैंने अपने समय को अलग कामों में बांट लिया था। पहले एक घंटे तक तो मैंने भाग निकलने के लिए जिस सुरंग को तैयार करना शुरू किया था

वहा पर जाकर काम करता। आधा घटा दशरे भरने के लिए लगाता एक घटा ड्रम सीधे करने में लगाता। एक घटा रसद के लिए तैयार की जाने वाली सुरंग में पुस्तके रखने का सुरक्षित स्थान तैयार करता। दो घटे आदमी से खींची जाने वाली गाड़ी के पुर्जे ठीक करता तथा उसकी मरम्मत करता।

‘यह समय सारणी बहुत कमाल की थी। इसी का तो यह फल था कि मैं अपने-आपको कठोर नियंत्रण में रखने में सफल हो गया। यदि मैं यह सब कुछ न करता तो आज मैं आप लोगों के सामने ही न होता।

यदि हम लोग चिंतित हैं तो हमें पुरानी चिकित्सा-पद्धति के अनुसार उपचार न करके अपने-आपको व्यस्त रखने का सहारा लेना चाहिए— यह विचार स्वर्गीय डॉक्टर रिचर्ड सी केबट के हैं जिन्होंने अपनी पुस्तक ‘वाटमेन लिववार्ड’ में प्रकट करते हुए निराश और चिंतित लोगों से कहा है कि वे अपने-आपको इस चिंता के सागर से निकाले और अपने-आपको काम में लगाकर इस जानलेवा रोग से मुक्ति पा ले। काम करने से रोगी में साहस पैदा हो जाता है।

मैं न्यूयार्क के एक ऐसे कारोबारी आदमी को जानता हूँ जिसने अपने-आपको काम में लगाए रखकर ही अपनी सारी चिंताओं को दूर किया। उसका नाम लॉगमेन है और 40 वाल स्ट्रीट पर उसका दफ्तर है। यह किसी जमाने में मेरे प्रौढ शिक्षा केन्द्र का एक विद्यार्थी था। चिंता को कैसे दूर किया जाए ? इस विषय पर उसने दो घटे तक लगातार एक जोरदार भाषण किया और इस भाषण का प्रभाव स्वयं मेरे मन पर ही इतना अधिक पड़ा था कि मैंने भाषण समाप्त होते ही उसे अपनी बाहों में भरकर अपने सीने से लगा लिया और उसी रात को मैंने उसे अपने पास भोजन के लिए बुलाया। हम लोग आधी रात तक बैठे जीवन के बारे में बातें करते रहे। इन बातों में ही उसने एक घटना के बारे में बताते हुए कहा—

अठारह वर्ष पूर्व चिंता के कारण मुझे स्नायु रोग हो गया था जिसके कारण स्वभाव में कुछ चिड़चिड़ापन आ गया। इसी कारण मुझे यह सदेह होने लगा कि शायद मुझे स्नायु रोग लग जाएगा। इस चिंता के और भी कई कारण थे इनमें एक कारण यह भी था कि हम लोगों ने स्ट्रोबेरी भरवाकर पांच लाख डॉलर खर्च कर दिए। पिछले बीस वर्षों से हम यही स्ट्रोबेरी स्टॉक में रखकर आइसक्रीम बनाने वाली कम्पनियों को बेचकर काफी लाभ उठा रहे थे परन्तु उस वर्ष हमारी बिक्री बिल्कुल बंद हो गयी क्योंकि जो कम्पनियाँ हमसे यह माल टिनों में खरीद रही थीं उन्होंने बैरलों में खरीदना शुरू कर दिया जिससे उनका समय भी बच रहा था माल भी सस्ता मिल रहा था। अब हमारे पास सारा स्टॉक जमा हो गया धन कमाने की बात तो दूर थी उलटे हमारा नुक़सान और हो गया। बैंक से जो कर्जा लिया गया था उसके भुगतान ने हमारी रातों की नींद हराम कर दी।

‘चिंता।

‘चिंता।

इसी चिंता से थक-हारकर मैं केलिफोर्निया में वाटसनविले स्थान पर चला गया वहीं पर हमारा कारखाना था। मैंने अपने भागीदार को सारे हालात समझाये और उससे कहा कि हमें बदलते हुए हालात के साथ बदलना चाहिए अन्यथा हम घड़े में सबसे पीछे रह जाएंगे।

भागीदार को मेरी बात समझ में नहीं आयी। उसने मुझसे कहा यह सारा दोष न्यूयार्क के दफ्तर वालों का है जो अपना काम ठीक से नहीं कर पा रहे। अदर से तो मेरा दिल टूट चुका था परन्तु फिर भी मैंने अपनी ओर से उसे बार-बार समझाने का प्रयास किया तो वह यह बात मान गया कि अब नया माल टिनों में नहीं भरा जाएगा। जो माल हमारे पास पड़ा है उसे हम सस्ता करके सेनफ्रांसिस्को में बेच देंगे।

यह सब करने पर हमारी कम्पनी की सारी समस्याएँ सुलझ गईं तो अब तो मेरी चिंता का भी अंत होना चाहिए था परन्तु ऐसा नहीं हुआ। शायद चिंता एक आदत बन जाती है जो इतनी जल्दी नहीं छूटती यही मेरे साथ हो रहा था।

न्यूयार्क से वापस आने के पश्चात् मैं हर बात के लिए परेशान रहने लगा था इटली से हमें घैरी खरीदनी थी अनन्नास खरदीने के लिए जाना था। इन सब चिंताओं ने मुझे परेशान कर दिया था। शायद मैं स्नायु रोग की ओर बढ़ रहा था।

इस निराशा और चिंता से बचने के लिए मैंने एक रास्ता ढूँढ निकाला था जिसने मेरी चिंताओं को किसी हद तक कम कर दिया था। इसके पश्चात् तो मैं पूरी शक्ति से अपनी समस्याओं पर काबू पाने का प्रयास करने लगा। अपने दफ्तर में बैठकर अठारह घंटे तक काम करता रहता अपनी चिंताओं को दूर करने के लिए मुझे इससे अच्छा उपाय और कोई नजर नहीं आया।

मेरी चिंता के कई कारण थे मैं क्रॉउन फ्रूट कम्पनी न्यूयार्क में खजांची का काम करता था। वहाँ पर कम्पनी में इतने अधिक घोटाले थे कि मैं उनमें ही उलझा रहता। कम्पनी कुछ लोगों के कारण निरंतर घाटे में जा रही थी। मालिक लोग हर बात के लिए मुझे ही कहते रहते। धन के अभाव के कारण मेरी चिंता और भी बढ़ गयी थी इसी कारण मुझे नींद भी नहीं आती थी। अनिद्रा के कारण मुझे ऐसा लगने लगा कि मैं स्नायु रोग का शिकार हो रहा हूँ।

जैसा कि मैंने आपको पहले भी बताया कि मुने इन सब चिंताओं को दूर करने का रास्ता तलाश कर लिया था। वह रास्ता था—अपने—आपको काम में लगाए रखना। मैंने तीन मास तक यही किया—काम—ही—काम और कुछ नहीं करता था। इस काम के कारण मुझे अवसर ही नहीं मिलता था कि मैं किसी रोग के बारे में सोच सकूँ।

यह बात अठारह वर्ष पहले की है। तब से अब तक मुझे कोई रोग नहीं लगा और न ही मैं अनिद्रा का शिकार हुआ हूँ। मेरा स्वास्थ्य बहुत अच्छा है मैं आज के युवकों से कहीं अधिक काम कर लेता हूँ।

जार्ज बर्नाड शा ने एक बहुत ही काम की बात कही है कि 'खाली समय में अपने सुख-दुख पर विचार करना ही हमारे दुख का सबसे बड़ा कारण है।

इसलिए ऐसी बातें मत सोचिए जिससे आपके कीमती शरीर को रोगों का शिकार होना पड़े। खाली दिमाग शैतान का होता है इसलिए उसे कभी भी खाली न रहने दीजिए।

‘काम।

‘काम।

हर समय अपने-आपको काम में लगाए रखने से आप चिंता की कल्पना भी नहीं कर सकते।

चिंता आप की शत्रु है और काम आपका मित्र। काश! एक बार आप इसे पहचान सकें।

मित्र को गले लगा लो शत्रु को भगा दो। फिर देखो जीवन का आनन्द क्या है ? सुख और शांति का जीवन व्यतीत करने का सबसे बड़ा रहस्य यही है कि—अपने-आपको सदा व्यस्त रखें।

## 9

## क्या दीमक आप के शरीर को चाट रही है ?

मैं उस विचित्र घटना को जीवन भर नहीं भूल सकता जिसे मुझे राबर्ट मून ने बताया था जो एक बहुत बड़े मकान में रहते हैं।

इस घटना के बारे में बताते हुए उन्होंने कहा कि यह सन् उन्नीस सौ पैंतालिस के मार्च मास की है कि हिन्द-चीन के सागर में दो सौ छिहत्तर फुट पानी के नीचे मैंने जीवन का एक अति विशेष रूप देखा। मैं उस पनडुब्बी के अठारह आदमियों में से एक था। हमने रडार यंत्र द्वारा पता लगा लिया था कि एक छोटा-सा जापानी पोत समूह हमारी ओर बढ़ता चला आ रहा है। दिन निकलते ही हम उस पर हमला करने के लिए पानी के नीचे छुपकर बैठ गए। मैंने स्कीप द्वारा देख लिया था कि एक जापानी टैंकर और एक माइनलेयर हम पर आक्रमण करने के लिए बढ़े चले आ रहे हैं।

इसी समय हमने अपने तीन तारपीडो आक्रमण करने के लिए छोड़ दिये। सागर के अंदर युद्ध का दृश्य आज तक किसने देखा है ? लेकिन मैं आपको उस दृश्य की बात बता रहा हूँ कि इस युद्ध में हमारा निशाना चूक गया और जापानी हमें घेरने के लिए चौकस हो गए थे। उन्होंने हम पर भयंकर हमला कर दिया। हमें उनके इस हमले का पता नहीं चला बल्कि हमने अपनी पनडुब्बी को और आगे बढ़ा दिया और हम उनके युद्धपोत पर हमले की तैयारी करने ही लगे थे कि जापानी युद्ध पोतों को हमारा पता चल गया। उनके जहाज ने हमें साठ फुट पानी के नीचे से देख लिया

था।

हम उस युद्ध पोत पर अभी आक्रमण कर भी नहीं सके थे कि यह एकदम से हमारी ओर बढ़ने लगा। हम समझ गए कि अब हम उसके निशाने पर हैं इसलिए अपने बचाव के लिए हम पहले से भी पचास फुट अधिक गहरे पानी में चले गए और वहीं से उस पर आक्रमण करने की तैयारी में लग गए।

ठीक तीन मिनट के पश्चात् मुसीबतों का पहाड़ टूट ही पड़ा था। लगातार छ बार हमारे चारों ओर धमाके हुए। उन्होंने हमें दो सौ छिहत्तर फुट नीचे गहराई में जाने के लिए मजबूर कर दिया। हम एकदम से घबरा गए। हमें यह तो पता था कि एक हजार फुट से अधिक गहराई में किया गया हर आक्रमण बड़ा भयंकर होता है। फिर हम तो दो सौ छिहत्तर फुट की गहराई में थे। पन्द्रह घंटों तक जापानी माइन लेयर हम पर गोले बरसाता रहा। भीत कोई हमसे अधिक दूर न थी परन्तु फिर भी हम बचाव के लिए अपने-आपको छिपाने का प्रयास कर रहे थे। धरती पर होते तो शायद किसी-न-किसी तरह बच जाते मगर इस समुद्र में बचें तो कैसे ? भाग सकते नहीं छिपने का स्थान कोई हो ही नहीं सकता। भीत के डर से सर्दी के मारे पूरा शरीर कांप रहा था।

पन्द्रह घंटे तक हम पर गोले बरसते रहे हम भीत की घड़िया गिनते रहे शायद हमारा यह सौभाग्य ही था कि उस जहाज ने गैसों गोला बारूद समाप्त हो गया जिसके कारण उसे वापस जाना पड़ा। उसे जाते देखकर हमारे मुह से यह निकला- जान बची तो लाखों पाए।

नौसेना में भर्ती होने से पहले मैं एक बैंक में भी नौकरी करता था। उसमें काम अधिक था वेतन कम जिसके कारण मैं हर समय चिंतित रहता था। सब से बड़ी चिंता तो मुझे इस बात की थी कि मेरा अपना कोई मकान नहीं था। मेरे पास कोई मोटर गाड़ी नहीं थी यहा तक कि मैं अपनी पत्नी के लिए अच्छे कपड़े भी नहीं खरीद सकता था। बस इन सब चिंताओं के कारण मैं बात-बात में लोगों से झगड़ा करने के लिए तैयार हो जाता। घर में झगड़े चलते रहते।

कई वर्ष पूर्व यह सब चिंताएं मुझे बहुत ही भयंकर लगती थी परन्तु सागर के अंदर जब हम पर गोलों की वर्षा हो रही थी उस समय जो हमारे सामने भीत का डर था उसके नीचे ही पहले की सारी चिंताएं दब-सी गई थीं। अब एक सबसे बड़ी चिंता मुझे अंदर-ही-अंदर खाए जा रही थी- मैं बार-बार अपने मन से कह रहा था कि-यदि अब की बार मेरा जीवन बच गया तो मैं आज के बाद फिर कभी चिंता नहीं करूंगा।

— कई वर्ष पहले तो मुझे हर प्रकार की चिंता से डर लगता था किन्तु सागर तल में धमाकों के समय जब भीत का डर था तो फिर मैं चिंता को भूल ही गया था। भीत के मुह में पड़े रहने पर मैंने उन पंद्रह घंटों में जो कुछ भी सीखा वह कॉलेज में चार वर्ष पढ़ते रहने के मुकाबले में बहुत अधिक था। पुस्तक ज्ञान से तो मैं कहीं

अधिक आगे निकल गया। हम अपने जीवन की कड़ी-से-कड़ी समस्याओं का मुकाबला तो बड़े धैर्य से कर लेते हैं परन्तु कभी-कभी एक छोटी-सी समस्या आकर हमें चिंतित कर देती है।

सेमुअल पेवीज ने अपनी डायरी में हेरी वेन का सिर घड से उड़ा देने की घटना के बार में लिखा है—

‘जब सर हेरी मच पर चढ़े उन्होंने जल्लादों के सामने अपने-आपको परेशान नहीं बताया और न ही उनसे जीवन की भिक्षा मागी। बस उन्होंने जल्लादों से इतना जरूर कहा— भैया मेरी गर्दन पर वार करते समय इस बात का ध्यान रखना कि उस पर निकले फोड़े पर वार न करना।’

शिकागो के एक जज जोसेफ साबाय जिन्होंने अपने जीवन काल में कम-से-कम घालीस हजार के करीब दुखी पति-पत्नियों का बीच-बचाव करवाया था उनका यह मत था कि पति-पत्नी के बीच में छोटी-छोटी बातों को लेकर जो झगड़े होते हैं उनके लिए उनके रिश्ते में दरार आ जाती है। यदि इन छोटी-छोटी बातों को हम नजरअदाज कर दें तो हमें गृहस्थी जीवन का पूरा आनन्द मिल सकता है। इस ससार की आधी मुसीबत स्वाभिमान पर ठेस अभद्रता तथा मिथ्याभिमान के जड़ से पैदा होती है।

एक बार श्रीमती कार्नेगी और मैं शिकागो में अपने एक मित्र के घर भोजन कर रहे थे। तो भोजन करते समय मेरे मित्र ने मांस की बोटी खाते समय कुछ भूल कर दी जिसका मुझे कोई खयाल ही न रहा। और फिर यदि ख्याल रहता भी तो मैं उसकी परवाह ही कहा करता। परन्तु जैसे ही उसकी पत्नी ने यह सब कुछ देखा तो यह झट से कहने लगी—

‘यह क्या कर रहे हो जॉन क्या तुम्हें ठीक से खाना नहीं आता ?’

फिर उसने हमारी ओर मुह करके कहा—क्या करू यह तो अकसर ऐसी गलतियाँ करते रहते हैं।

मैं समझता हूँ यह भूल उस आदमी की हो सकती है परन्तु ऐसी पत्नी के साथ उसने जो बीस साल तक निभा दिया उसकी दाद दिए बिना मैं कैसे रह सकता हूँ। ऐसी पत्नी के साथ यदि ससार भर के स्वादिष्ट खाना खाने को मिलें तो मैं उन सब को छोड़कर किसी ऐसी सम्य नारी के साथ रुखी-सूखी रोटी खाकर अत्यंत खुशी महसूस करूंगा।

उस अनुभव के कुछ दिन के बाद ही मैं और मेरी पत्नी ने कुछ मित्रों को भोजन पर बुलाया। वे लोग आने ही वाले थे कि मेरी पत्नी को पता चला कि वहाँ पर जितने नैपकीन हैं उनमें से तीन-चार नैपकीन ऐसे हैं जो मेज के कपड़ों से मेल नहीं खाते। यह उस समय दौड़ी गयी और रसोई घर में जाकर बावर्ची पर बरस पड़ी। उसने बताया कि यह नैपकीन तो घोबी के पास ही है। उधर मेहमानों के आने का समय हो चुका था। हमारी पत्नी पागलों की भाँति भागी फिर रही थी और बार-बार कह

रही थी—जरा—सी गलती के लिए अब मुझे सब मेहमानों के सामने शर्मिदा होना पड़ेगा। मैं अपने मित्रों को क्या मुह दिखाऊंगी ?

मैंने अपनी पत्नी से कहा—प्रिय तुम खाने की ओर ध्यान दो। इन नैपकीनों में क्या रखा है। किसके पास इतना समय है जो खाते समय इन बातों की ओर देखे? चिता को तो हम स्वयं पाल लेते हैं। अर्थहीन बातों की ओर ध्यान देने से आपको क्या लाभ मिलेगा ? हानि—केवल हानि—। हमारी छोटी—छोटी चिन्ताओं के साथ भी यही बात होती है। हम केवल उस बात पर दुखी होते हैं जिन्हे पसन्द नहीं करते।

डिजरायली ने कहा है कि "जीवन घटिया बातें करने के लिए नहीं है। आन्द्रे मोरुआ ने अपने साप्ताहिक 'दिस वीक' में लिखा है कि इन शब्दों ने कई कटु अनुभवों में मेरा साथ दिया है। जिन बातों को हमें भुला देना चाहिए उनको दूर भगा देना चाहिए उन्ही बातों को हम याद करके घबरा जाते हैं। हम भूल जाते हैं कि हमारा यह जीवन बहुत छोटा है। यह मानव जीवन बार—बार नहीं मिलता परन्तु फिर भी हम इस जीवन के अधिक भाग को चिन्ताओं के हवाले कर देते हैं।

कानून का एक बहुत विशेष भाग यह है कि वह बेकार की बातों को महत्त्व नहीं देता। इसलिए यदि आप अपने मन की शांति चाहते हैं तो इन व्यर्थ की बातों को अपने मन में स्थान न दें।

रडयर्ड किपलिंग जैसा प्रसिद्ध आदमी भी कभी—कभी भूल कर जाता था। उसकी इस भूल का ही यह परिणाम निकला कि उसे अपने ही साले के विरुद्ध अदालत में केस लड़ना पड़ा। यह केस उनके जीवन में इतना महत्वपूर्ण है कि उन्होंने इस केस पर पूरी किताब लिख डाली।

इस झगड़े का कारण था कि किपलिंग ने वरमोण्ट की रहने वाली केरोलिन नाम की एक लड़की से शादी की थी। शादी के पश्चात् दोनों पति—पत्नी बड़े मजे से एक नया मकान लेकर रहने लगे।

एक दिन केरोलिन ने देखा कि उसका पति घर के पीछे फूल लगा रहा था। उसे देखते ही उसे एकाएक क्रोध आ गया और वह क्रोध भरे स्वर में बोल उठी—

"क्या अपनी पत्नी को छोड़कर कोई आदमी इन बेजुबान फूलों के पौधों को लगाने बैठता है ?

"फूल तो इनसान के जीवन के अंग हैं। इन्हे बुरा कहने वाला कोई अच्छा इनसान तो नहीं हो सकता।

"मुझे वह पति पसन्द नहीं जो अपनी पत्नी को छोड़कर फूलों की वयारियों में बैठा हो— पत्नी का क्रोध और बढ़ गया।

क्रोध दोनों ओर से बढ़ गया था पति—पत्नी का झगड़ा हुआ तो बात साले तक जा पहुँची। अपनी बहन को रोते देख साले साहब को क्रोध आ गया तो उसने दूसरे दिन ही अपनी बहन के अपमान का बदला लेने के लिए अपनी घोडागाड़ी को किपलिंग के साइकिल में फसा दिया।

इस पर किपलिंग ने बुरा नहीं माना बल्कि अपने क्रोध को दवाते हुए चुपचाप चला गया। इसी घटना के आधार पर उन्होंने अपनी पुस्तक में लिखा है कि—

‘क्या ही अच्छा हो कि यदि आप ऐसे अवसर पर जबकि दूसरे अपना सतुलन खो बैठें और आपको दोष दे रहे हों अपने मस्तिष्क के सतुलन को कायम रख सकें। उसने अपना सतुलन तो पूरी तरह से खो दिया और मुझे कैद कारवाने के लिए झूठा केस बना डाला। जैसे ही यह अनोखा केस शुरू हुआ तो बड़े-बड़े नगरों के सवाददाता उस कस्बे में आने लगे। इसका परिणाम क्या निकला ? केवल शून्य ।

पति-पत्नी फिर से एक बार एक-दूसरे से मिल गए। साले के झगड़े से तग आकर उन्होंने अमेरिका का महानतम नगर छोड़ दिया। किपलिंग ने दुखी मन से घर छोड़ा था परन्तु करता भी क्या ? उसके पास इसके सिवाय कोई चारा नहीं रहा। अपने मन की शांति के लिए उसके लिए यह त्याग कोई महंगा नहीं था।

आज से दो हजार चार सौ वर्ष पूर्व किसी ने कहा था— ‘भाइयो हम बेकार की बातों को बहुत ही बढ़ावा देते हैं।

वास्तव में हम यही करते हैं।

इस विषय को लेकर डॉक्टर हेरी एमरसन द्वारा कही गयी एक बात को सुने। यह कहानी जंगल के एक बहुत बड़े वृक्ष की है जिसने अपने जीवन में कितनी ही लड़ाइया जीती थीं और हारी थीं।

कॉलरेडो की लाग पीक की ढाल पर एक बहुत बड़ा पेड़ अलग से खड़ा नजर आता है विज्ञान के विद्वान उसकी आयु चार सौ वर्ष बताते हैं। उनका कहना है कि जब कोलम्बस सेल्वाडोर के तट पर उतरा था तो यह वृक्ष एक अकुर के रूप में नजर आता था इसके पश्चात् यह बड़ा होता गया। इस आयु तक पहुचने के लिए इसने कितने कष्ट सहें होंगे.. यह बेचारा पेड़ ही उन दुखों को जानता है। परन्तु फिर भी इसने हिम्मत नहीं हारी। मगर जब छोटे कीड़ों ने इसकी छाल में सुराख कर अदर घुसकर इसे खाना शुरू कर दिया तो यह बेचारा अन्दर-ही-अन्दर खोखला होता चला गया। उस वृक्ष की अदर की शक्ति नष्ट हो गयी तो उसने समझा कि जो काम सैकड़ों तूफान नहीं कर सके। आग बिजली पानी नहीं कर सके उस काम को अदर ही छिपे शत्रुओं ने चुपचाप कर दिया और उसको कानों-कान खबर भी नहीं होने दी। ठीक यही हाल मानव जीवन का है। उसके हृदय की चिता ही उसे चाट जाती है।

कुछ वर्ष पूर्व की बात है जब मैंने वियोमिंग अतर्गत टेटन नेशनल पार्क की यात्रा की थी वहा पर मेरी भेंट चार्ल्स तथा अन्य लोगो से हुई। मैं उन लोगों के साथ ही एक मोटर में बैठकर पार्क को देखने जा रहा था। इस पार्क के प्रवेश द्वार पर एक घटा लगा था। हम किसी कारणवश एक घटा लेट पहुचे। निजी द्वार की चाबी मि सेफरेंड के पास थी इसलिए उन्होंने मच्छरों से भरे उस जंगल में एक घंटे तक हमारा इंतजार किया जब हमने उसे मच्छरों के घेरे में दबा हुआ देखा तो वह बड़े



मजे से सीटी बजा रहा था।

वाह...वाह...वाह...। मैं उस आदमी की प्रशंसा किए बिना न रह सका क्योंकि ससार का यह नियम है कि जो चीज आपको मिटाना चाहती है यदि आप उसे पहले से ही मिटा दो तो आपको लाम-ही-लाम है।

चिंता को पैदा होने से पहले ही मसल दो ताकि यह अपनी जड़े आपके शरीर में फैला न सके।

यह मत भूलो कि यह जीवन कुछ बातों को याद रखने के लिए नहीं है। छोटी-छोटी बातों को अपने जीवन के पास मत आने दे।

## 10

### चिंता से मुक्ति पाने का एक सरल नियम

मेरा बचपन मिसौरी के अपने फार्म पर व्यतीत हुआ था। मुझे अपनी मा से कुछ अधिक ही प्यार था मैं अक्सर मा के साथ उसके कामों में हाथ बटाता।

एक दिन मैं मा के साथ घेरी की गुठलिया निकालने में हाथ बटा रहा था कि एकाएक मेरे मुह से चीख निकली "उई मा।

"क्या बात है डेल ? मा ने घबराकर पूछा—

"मा मुझे ऐसा लग रहा है जैसे मैं जीवित ही धरती में समाने वाला हू।

उन दिनों वास्तव में ही मुझे उन दिनों बहुत डर लगा रहता था। जब भी बादल गर्जते आकाश पर बिजली चमकने और कड़कने की आवाज आती तो डर के मारे मेरा बुरा हाल हो जाता और साथ ही मेरे मन में चिंता पैदा होने लगती कि—यदि हम पर कोई सकट आ जाए तो हमें खाना कहा से मिलेगा ? और यह सामग्राइट जो आयु में मुझसे बड़ा है मेरे कानों को काट डालेगा क्योंकि वह कई बार ऐसा कह के मुझे डरा चुका था। मुझे यह भी चिंता रहती थी कि कोई भी लड़की मुझसे शादी करने के लिए तैयार नहीं होगी और यदि मेरी शादी हो भी गई तो मैं उस लड़की अर्थात् अपनी नई-नवेली दुल्हन से बातचीत कैसे करूंगा ? क्या कहूंगा उससे शादी के सपने तो बहुत अच्छे लगते हैं परन्तु, । शादी के बाद की सुहागरात का भय भी तो अक्सर युवकों के मन पर बोझ-सा बन जाता है। भविष्य की अनेक चिंताएं मुझे हर समय घेरे रहतीं।

अब जबकि काफी समय बीत चुका है तो मुझे ऐसे लग रहा है कि नब्बे प्रतिशत चिंताएं एकदम बेकार थीं वे बातें कभी भी नहीं हुईं जैसा कि मैं बिजली गिरने से अपनी मौत हो जाने की चिंता में डूबा जा रहा था। आज सरकारी आकड़ों से पता चलता है कि—तीन सौ पचास हजार इनसानों में से केवल किसी एक इनसान की

बिजली गिरने से मौत होती है और घरती में जीवित घस जाने का डर तो पागलपन के सिवाय कुछ नहीं था। मेरे विचार में एक करोड़ लोगों में से केवल एक ही आदमी इसका शिकार होता होगा परन्तु फिर भी मैं एक बार सो पड़ा था।

मैं सोच रहा हूँ कि यदि इन्सान को चिंता ही करनी है, तो उसे इस बात की चिंता करनी चाहिए कि मुझे कैंसर न हो जाए।

यह सब चिंताएँ तो बचपन की थीं। जवानी की चिंताओं को ऊपर रख तो अलग होती है जिनमें से अधिकतर हमारे खाली दिमाग की पैदावार ही होती है। इसी कारण तो लन्दन की एक प्रसिद्ध बीमा कम्पनी ने करोड़ों रुपये कमा लिए हैं। उस कम्पनी ने लोगों के मनो में मौत और दुर्घटनाओं का इतना अधिक भय बैठा दिया है कि हर शहरी बीमा करवाने के लिए मजबूर हो जाता है। आप मौत की चिंता से डरते रहे लोग धन कमाते रहे।

इस पुस्तक के बहुत से अध्याय मैंने गर्मी के दिनों में एक झील के तट पर बने एक लाज में बैठकर लिखे हैं। जिन दिनों मैं वहाँ रहता था तो मेरी भेट हरबर्ट दम्पति से हुई। दोनों पति-पत्नी हर समय बहुत ही खुश दिखाई देते थे। उनकी खुशी और प्रेम को देखकर तो मेरे मन में बहुत-सी भावनाएँ पैदा होती थीं। कई बार तो मैं मन में ही कह उठता कि जीवन हो तो ऐसा। एक दिन तो मैं अपनी इन भावनाओं पर काबू रख ही न सका और घाय पीते-पीते कह ही बैठा—

‘हरबर्ट साहब आपके जीवन को देखकर तो मुझे ऐसा लगता है जैसे आपने कभी कोई दुःख देखा ही नहीं न ही आप कभी कोई चिंता करते हैं।’

हरबर्ट मेरी बात सुनकर जोर से हसे और फिर बड़े ध्यान से मेरी ओर देखते हुए गभीर स्वर में बोले—

चिंता भाई मेरे जिस चिंता की आप बात कर रहे हो उस चिंता ने तो एक बार मेरे जीवन का अंत ही कर डाला था। इस चिंता पर विजय पाने के लिए तो मैं पिछले ग्यारह वर्षों तक इसी चिंता की आग में जलता रहा हूँ और मेरी पत्नी इसका तो कहना ही क्या है यह तो जब भी कभी घर से निकलती तो बस रास्ते में कोई-न-कोई चिंता इसे सताती ही रहती जैसे— कि शायद मैं बिजली के प्रेस को चलता ही छोड़ आयी हूँ— शायद मैंने घर के ताले ठीक से नहीं लगाए कहीं मेरा जेवरा का डिब्बा तो बाहर नहीं रह गया।

श्रीमती हरबर्ट ने अपनी चिंता की कई कहानियाँ सुना डालीं। उसने बताया कि मुझे वह दिन याद है जब हम मैक्सिको अन्तर्गत आलबुर्क से दूसरे शहर की ओर जा रहे थे धूल भरी सड़क पर हमारी गाड़ी चल रही थी कि अचानक ही जोरदार वर्षा और साथ ही भयंकर तूफान आ गया।

हमारी गाड़ी इधर-उधर फिसलने लगी। उसे काबू में रखना बहुत कठिन हो रहा था। हम यही डर लग रहा था कि हमारी गाड़ी किसी गहरे खड्डे में गिर जाएगी या पलट जाएगी। डर के मारे मेरा बुरा हाल हो गया तो मेरे पति ने कहा—

‘डार्लिंग! डरो मत। डरने से कुछ होने वाला नहीं। जो होना है वह तो जरूर होगा तुम्हारे इस तरह कापने या घबराने से कुछ नहीं होगा। सकट के समय जो लोग अपना धैर्य खो देते हैं वही सबसे अधिक दुःख पाते हैं।’

अपने पति की बातें सुनकर मेरे द्रुबते मन की सहारा मिला और हमारा सफर भी कुशलतापूर्वक कट गया।

डेल साहब! जीवन ने हमें सिखाया है कि—

चिंता बड़ी नहीं जीवन बड़ा है।

जीवन तो सारे आनन्द देता है और यह चिंता ससार भर के दुःख देती है—यहा तक कि एक दिन पूरे जीवन को चाट जाती है। अभी पिछले कुछ वर्षों की ही बात है कि हमारे क्षेत्र में एक भयंकर जानलेवा रोग फैल गया था यदि मेरे दिमाग पहले जैसे होते तो शायद उस रोग के डर के कारण चिंता में घुल-घुलकर मर जाती परन्तु ऐसा मेरे पति ने नहीं होने दिया और मैंने उस रोग की चिंता ही छोड़ दी साथ ही हमने चिंता से बचने के लिए उस रोग से बचने के उपाय शुरू कर दिए थे। हमने अपने बच्चों को स्कूल भेजना बन्द कर दिया। बाजार की घटिया प्रकार की बनी सब चीजों को घर में लाना—खाना सब बंद कर दिया। हमें यह भी पता न था कि पिछली बार जब यह रोग फैला था तो एक हजार आठ सौ पैंतीस बच्चों की मृत्यु इसी रोग से हुई थी। हमारे स्थान पर अथवा हमारी आयु के दस वर्ष पूर्व के हालात यदि होते तो डर के मारे हम पागल हो जाते अपनी चिंता को भूलकर बच्चों की चिंता में खो जाते और बच्चे—

हमें डरे हुए देखकर स्वयं ही डर के मारे कापने लगते। चिंता ही इनसान को ले द्रुबती है यही हमने सीखा है इसलिए हमने चिंता छोड़ दी और जीने का आनन्द ले रहे हैं।

जनरल जार्ज कुक जो अमेरिकन इतिहास में बहुत वीर व्यक्ति माना जाता है उसने अपनी आत्मकथा में लिखा है— अमेरिका के भारतीय लोगों की सारी चिंताएँ और परेशानियाँ उनकी कल्पना की पैदावार होती हैं सत्य से उनका कोई रिश्ता नहीं होता।

जब मैं अतीत के पृष्ठों को पलटकर देखता हूँ तो यह महसूस करता हूँ कि मेरी बहुत-सी चिंताएँ भी कल्पना की ही सतान हैं। जीमगाट ने भी मुझे अपना ऐसा ही अनुभव सुनाया था उन्होंने मुझे बताया था कि वह अपनी कम्पनी ग्रांट के मालिक हैं वह अपनी कम्पनी की ओर से अगूरों सतरों तथा अन्य फलों के ऑर्डर होल सेल में देते हैं परन्तु वह अपनी कल्पना के कारण अधिक दुःखी रहा करते थे। वे हर समय यही सोचते रहते थे कि—यदि मेरे फल गाड़ी में खराब हो गए तो क्या होगा ? यदि फल सड़-गल गये तो मेरा बहुत नुकसान हो जाएगा।

यदि रास्ते में ही फलों की चोरी हो जाए तो मैं समय पर अपने ग्राहकों को सप्लाई नहीं दे पाऊंगा इससे तो मेरी कम्पनी का नाम बदनाम हो जाएगा।

इसी चिंता के कारण मुझे लगा कि मैं बीमार रहने लगा हूँ। मेरा शरीर अदर-ही-अदर टूट रहा है। मैं डॉक्टर के पास गया तो उसने कहा— तुम्हें केवल स्नायु रोग है और कुछ नहीं।

उसी दिन मुझे अपनी असली बीमारी का पता चला। तब मैंने अपने घर में आकर सोचना शुरू किया और अपने-आपसे प्रश्न कर बैठा—

ग्राट! तुम साल में कितनी गाड़ियाँ फलों की मगवाते हो ?

पच्चीस हजार— मैंने स्वयं ही उत्तर दिया।

और उनमें से आज तक कितनी गाड़ियों का नुकसान हुआ है ?

करीब पाच का।

पच्चीस हजार गाड़ी में से केवल पाच गाड़ी छी छी छी छी.. तुम भी कैसे पागल इनसान हो ग्राट।

“मैं क्या पागल हूँ ?

अरे मूर्ख इनसान ! तेरा नुकसान तो पच्चीस हजार गाड़ी में से केवल पाच गाड़ी का हुआ। उसके लिए तुम चिंता से मरे जा रहे हो और जो बाकी गाड़ियों में तुमने धन कमाया ?

हा हा हा ।

मैं तो पागल ही निकला। भला पाच हजार में से एक गाड़ी जब टूटी हो तो उनमें से मेरी एक गाड़ी ही क्या होगी ? अब मैं ही व्यर्थ में क्या चिंता कर रहा हूँ।

अचानक फिर से मेरे दिमाग में यह बात आई कि पुल भी तो टूट सकता है।

फिर दिमाग लड़ाने लगा कि आज तक पुल टूटने से कितनी गाड़ियों की हानि हुई है ? मेरा उत्तर था— एक भी नहीं।

अब क्या था । मेरे मस्तिष्क ने मुझे कहा— इन चिंताओं में डूबकर क्या लोगे ? जो चीज है ही नहीं उससे डरकर बैठने का क्या लाभ चिंता छोड़ो अपना काम करे जाओ।

जब अलस्मिथ न्यूयार्क के राज्यपाल थे तो मैंने उन्हें अपने राजनीतिक शत्रुओं की अलोचना करते हुए कई बार सुना था। वे अपने विरोधियों को इस प्रकार उत्तर देते थे—

ये लोग मेरी आलोचना करते से पहले अपने रिकॉर्ड तो देख ले। इसके पश्चात् वे और बातों के बारे में विस्तार से बताना शुरू करते। इसलिए जब कभी हमें चिंता सताए तो हमें उस राज्यपाल से प्रेरणा लेनी होगी साथ ही हमें अपनी चिंता के कारणों को जानकर उन कारणों का पहले नाश करना चाहिए। पहले रोग की जड़ काटो फिर रोग तो अपने-आप समाप्त हो जाएगा।

अमेरिका के नौ सेना विभाग का अनुभव कुछ और ही था। जबकि पहले आकड़ों के अनुसार यह विभाग अपने सैनिकों का जीवन-स्तर ऊँचा उठाने के लिए औसत नियम के आकड़ों का प्रयोग करता था। एक भूतपूर्व जहाज चालक ने मुझे आकर

बताया कि जब उसे और उसके दूसरे साथियों को ओकटेन टैंकर में काम दिया गया तो चिता के मांरे हमारा बुरा हाल हो गया। इनका विश्वास था कि यदि टैंकर पर हाई ओकटेन गेसोलिन लदा हो तो तारपीडो से आक्रमण होने से उसमें विस्फोट हो जाता है और उसमें जो भी प्राणी बैठा होगा वह प्रभु द्वार पहुँच जाएगा।

किन्तु विभाग के लोगों का अनुभव इसके विपरीत था। इसलिए नौसेना की ओर से कुछ ऐसे आकड़े प्रकाशित किए जिसमें यह बताया गया था कि जिन टैंकों पर तारपीडो का प्रहार हुआ है उनमें से साठ प्रतिशत तो तैरते रहे और शेष 40 प्रतिशत सागर में डूब गए। इसका सीधा अर्थ यह हुआ कि लोगों को इतना समय ही नहीं मिल सका कि वे जहाज से निकलकर भाग सकें परन्तु इन आकड़ों से यह बात स्पष्ट होती है कि इससे सैनिकों का उत्साह बढ़ता है। दूसरा लाभ यह होता है कि दुर्घटना होने का घास कम हो जाता है।

चिता के कारण ही तो कई बार सैनिकों को हार का मुँह देखना पड़ता है। ऐसी चिता से दूर रहने में ही लाभ है।

## 11

### हालात से मुँह मत मोड़िये

जब मैं बच्चा था तब मिसौरी के उत्तर-पश्चिम में एक पुराने मकान में रहता था। वह मकान लकड़ी का बना हुआ था।

एक दिन मैं उस मकान के सबसे ऊपरी भाग में अपने मित्रों के साथ खेल रहा था। जब मैं नीचे उतरने लगा तो मैंने अपना एक पाव खिड़की पर रखा और नीचे कूद गया किन्तु उस समय मेरे हाथ में पहनी अगूठी एक फील में उलझकर रह गई जिससे मेरी उंगुली कट गयी। डर और पीड़ा से मैं चीख उठा मुझे एकदम से अहसास हुआ कि— अब मैं मर जाऊंगा।

इस हाथ के घाव के कारण मेरे सारे शरीर में जहर फैल जाएगा जो मेरी मौत का कारण बन जाएगा।

लेकिन जब कुछ ही दिनों में यह जखम भर गया तो मैं यह भूल ही गया कि मुझे कभी अपनी मौत का अहसास भी हुआ था।

कुछ वर्ष पूर्व की बात है।

जब मैं न्यूयार्क में अपने मित्रों से मिलने गया जो फ्रेंट एलिगेटर धलाता था मैंने देखा कि उसका बाया हाथ कलाई के पास से कटा हुआ था मैंने उससे पूछा— क्या तुम्हें इस कटे हाथ को देखकर चिता नहीं होती ?

बिलकुल नहीं उसने बड़े धैर्य से उत्तर दिया मैं तो इस बारे में कभी सोचता ही नहीं। मेरा अभी विवाह नहीं हुआ इसलिए सूर्य में घागा डालते समय मुझे बहुत

कष्ट होता है बस उसी समय मुझे इसका अहसास होता है।

उसका यह उत्तर सुनकर यह अहसास हुआ कि कुछ लोग कितने बड़े दिल वाले होते हैं। अपने दुःख को कितनी जल्दी भूलकर अपनी जिदगी को उसी साचे में ढालकर आनन्द से जीते हैं।

मुझे कई बार हालैंड के अतर्गत एमस्टरडम के पन्द्रहवीं शताब्दी के एक पुराने खडहर के पत्थर पर खुदे यह शब्द बार-बार याद आते हैं—

“जो जैसा है वैसा ही रहेगा उससे अलग नहीं हो सकता। ठीक ऐसे ही यह सत्ता है। यहाँ जैसे-जैसे कालघक्र चलता रहता है हम ऐसे ही अनेक दुःखों का शिकार होते रहते हैं। सुख की तलाश में भटकने वाले दुःखों का शिकार होकर चिता के सागर में डूब जाते हैं और फिर स्नायु रोग का शिकार होकर अपना स्वास्थ्य तक खो देते हैं। शायद इन सब हालात को देखते हुए एक दार्शनिक जेम्स ने अपनी सतयाणी में लोगों को यह उपदेश दिया था—

“जो जैसा है उसे खुशी से स्वीकार करें।

होनी को स्वीकार करना दुर्भाग्य के परिणामों पर विजय पाने की ओर पहला कदम है। और एलिजाबेथ कोनी को इस बात का अनुभव बहुत परिश्रम के पश्चात् हुआ। अभी कुछ दिन पूर्व उन्होंने मुझे एक पत्र लिखा जिसमें उन्होंने बताया कि किस प्रकार सशस्त्र सेनाएँ उत्तरी अफ्रीका में अपनी विजय की खुशियाँ मना रही थीं मुझे दूसरे विभाग से सूचना मिली कि मेरा भतीजा जिससे मैं बहुत प्यार करती थी युद्ध में से लापता है—लापता का अर्थ यही निकला जिसका मुझे डर था क्योंकि दूसरे दिन ही मुझे तार मिला कि यह युद्ध में शहीद हो चुका है। उस समय तक तो मैं सोचती थी कि मैं बहुत भाग्यशाली और सुखी औरत हूँ जिसके पास अपनी मनपसंद नौकरी है। इसी नौकरी के सहारे तो मैंने अपने भतीजे को आगे पढ़ाया था। मैं बहुत खुश होती थी उसे सैनिक वर्दी में देखकर परन्तु भाग्य ने मेरे साथ जो दर्द भरा खेल खेला था उसने मेरा दिल तोड़ दिया। मुझे अपना जीवन बेकार नजर आने लगा था। मैंने यह फैसला कर लिया कि अब मैं और काम नहीं करूँगी। अब मैं यह नौकरी भी छोड़ दूँगी।

रातों-रात मैंने यह फैसला कर डाला कि मैं इस नौकरी को छोड़ दूँगी जैसे ही मैं नौकरी से त्याग-पत्र लिखने के लिए मेज की दराज में से कागज लेने के लिए उठी तो उसी समय मेरे हाथ एक पत्र अपने भतीजे का लगा जो उसने मुझे अपनी माँ की मृत्यु के समय लिखा था। मैंने उस पत्र को पढ़ना शुरू किया जो इस प्रकार था— उसके कुछ अंश मैं बार-बार पढ़ रही थी।

यह सत्य है कि हम सब विशेषकर आप उस प्रेम से वंचित हो गये हैं। मुझे फिर भी पूर्ण आशा है कि आप सब कुछ पहले की तरह निभाती रहेगी जो मुझे जीवन पर विश्वास की प्रेरणा दी है उसे मैं कहा भूल सकूँगा जाकर मैं कहीं भी रहूँ मगर इस बात को तो मैं कभी भी पाऊँगा ~

के विषय में आपने जो मुझे शिद्दा दी वह शायद मुझे मेरा पिता भी न दे सकता था। जीवन महान है। महान वही पुरुष माने जाते हैं जो देश के लिए कुछ करके मरते हैं।

मैंने उस पत्र को बार-बार पढ़ा। मुझे ऐसे लगा जैसे वह स्वयं मेरे सामने आकर खड़ा हो और मेरी छाती से लगकर बैठे का प्यार देते हुए कह रहा हो—

आप वही सब क्यों नहीं करती जो आपने मुझे सिखाया था। आप जीवित रहोगी तो मुझे तो याद करती रहोगी वर्ना लोग मुझे भी भुला देंगे।

बस उस पत्र से मिली प्रेरणा से मैंने फिर से अपना नया जीवन शुरू कर दिया। मैं जब भी अधिक दुखी होती हू तो अपने भतीजे को याद कर लेती हू, परन्तु सत्य तो यह है कि मैंने अपने-आपको काम में इतना डुबो दिया है कि मेरे पास थोड़ा-सा समय भी नहीं बच पाता कि मैं चिन्ता करती फिरूँ... अब मेरे सारे सकट दूर हो चुके हैं।

इस बात से तो इनकार नहीं किया जा सकता कि—

केवल परिस्थितियाँ ही हमें सुखी या दुखी नहीं बनातीं बल्कि ये सब ढंग भी जिससे हम उन परिस्थितियों का सामना करते हैं। उसी से हमारी भावनाओं का निर्माण होता है। ईसा ने कहा था—

“स्वर्ग और नर्क हमारे अंदर ही है।

स्वर्गीय बूथ टार्कींगटन ने कहा था कि कोई भी दूसरी कठिनाई मुझ पर क्यों न आए। मैं उसे सहन करने के लिए सदा तैयार हूँ परन्तु—अधेपन को मैं कभी सहन नहीं कर सकता।

तब एक दिन जब उनकी आयु साठ के करीब थी तो उन्हें फर्श पर बिछी दी के रंग धुंधले नजर आने लगे। जब वे आखों के डॉक्टर के पास गए तो उसने उन्हें यह बुरी खबर सुना दी कि आपकी नजर कमजोर हो रही है एक आख की ज्योति जल ही चुकी थी। दूसरी भी जाने को तैयार थी।

अब क्या हो सकता था... टार्कींगटन जैसा इन्सान हिम्मत हारना नहीं जानता था और उसने हिम्मत नहीं हारी जबकि अधेपन से ही उसे सबसे अधिक डर लगता था फिर भी वह जीवित रहा उसने कहा।

मैंने अधेपन ऐसे स्वीकार कर लिया है जिस प्रकार कोई भी आदमी आम यस्तु को स्वीकार कर लेता है। मैं यह जानता हूँ कि मैं अपनी पाचों ज्ञानेन्द्रियों की शक्ति को खोकर केवल अपने मस्तिष्क के सहारे जीवित रह सकता हूँ, क्योंकि हम तो असल में मन की आधों के द्वारा ही देखते हैं वही शक्ति हमारे जीवन को चलाती है। शायद आप लोगों को यह सुनकर आश्चर्य ही होगा कि उन्होंने अपनी ज्योति को पाने के लिए एक साल में बारह बार ऑपरेशन करवाये। आखों की रोशनी को फिर से पाने के लिए उन्होंने कितने कष्ट सहन किए यह तो वही जानते थे। हृदय की पीड़ा को कम करने के लिए वह प्रकृति का सहारा लेते। वह थका—हारा इन्सान अपने गर्भ

का बोझ हलका करने के लिए प्रकृति का ही सहारा लेता है। ठीक ही तो टार्कीगटन ने कहा था कि मैं तो प्रकृति के राग गाकर खुश हूँ।

विश्व प्रसिद्ध कवि जॉन मिल्टन जो स्वयं अंधे थे उनका यह मत है कि—

अधापन स्वयं में इतना दुःखद नहीं होता जितना कि अधपन को सह न सकना।

वाल्ड वाइट मेन के इस कथन को मैं कभी नहीं भूल सकता—अधकार तूफान भूख दुर्घटना— इन सब विरोधी तत्त्वों का उसी प्रकार मुकाबला करो जिस प्रकार पशु और पक्षी करते हैं। मैंने बारह वर्ष पशुओं के साथ व्यतीत किए हैं परन्तु मैंने यह कभी नहीं देखा कि सूखे हिमपात तथा सर्दी के कारण किसी पशु को बुखार हो गया हो। इन सब दुःखों को केवल मानव जाति ही महसूस करती है। पशुओं को कभी स्नायु रोग नहीं होता न वे कभी पागल होते हैं।

मैं यह नहीं कहता कि आप मुसीबतों के सामने अपनी हार मान लें जब भी कभी जीवन में सकट आये तो उससे डरकर भागो मत बल्कि उसका बहादुरों की भाँति उसका मुकाबला करो।

जिन दिनों मैं यह पुस्तक लिख रहा था उन दिनों मुझे अनेक बड़े-बड़े व्यापारियों से मिलने का मौका मिला मुझे यह जानकर बहुत खुशी हुई कि उनमें से अधिकतर लोग यही सोचते हैं कि— जो होना है वह होकर रहेगा फिर चिंता करने से क्या लाभ है ? मैं समझता हूँ यदि वे ऐसा नहीं सोचते तो कभी भी सफल व्यापारी नहीं बन सकते थे।

अमेरिका में जगह-जगह पर फैले हुए पिने स्टोर्स के संस्थापक जे सी पिने ने मुझे एक बार बताया कि—

अपनी सारी सम्पत्ति नष्ट हो जाने पर भी चिंता नहीं करूँगा क्योंकि मैं जानता हूँ कि ऐसा करने से कोई लाभ नहीं होता क्योंकि मैं तो यहाँ तक हो सकता हूँ। ठीक काम ही करता हूँ, फिर चिंता कैसी ?

इससे मिलती-जुलती बात एक बार हेनरी फोर्ड ने कही थी। उन्होंने कहा था कि जब मैं अमुक घटनाओं का प्रबन्ध नहीं कर सकता तो उन्हें छोड़ देता हूँ।

मैंने एक बहुत बड़े व्यापारी से यह प्रश्न किया था कि आप अपने-आपको चिंतामुक्त कैसे रख सकते हैं ?

तो उन्होंने मुझे बताया कि "मैं अपने सामने आयी हुई हर उलझन को सुलझाने का प्रयास करता हूँ परन्तु जब मैं देखता हूँ कि अब मुझसे कुछ नहीं हो सकता तो फिर उसे प्रकृति के सहारे छोड़ देता हूँ। भविष्य की चिंता मैं कभी नहीं करता क्योंकि कोई भी ऐसा आदमी इस दुनिया में नहीं है जो यह बात प्रमाणित रूप से कह सके कि भविष्य में ऐसा होगा ही।

भविष्य तो एक अधेरा है। उसमें आप यदि चलने का प्रयास करेंगे तो केवल ठोकरें ही खाते रहेंगे। हाँ लाखों में से एक आदमी यदि भाग्य के सहारे चलता हुआ सफल हो गया तो क्या हुआ?



यह मत भूलो कि भविष्य को प्रभावित करने वाली अनेक शक्तियाँ हैं। अब यह सोचो कि उन शक्तियों को कौन चला रहा है ? उसे आज तक किसी ने न तो देखा है न समझा है। वह तो एक अज्ञात महाशक्ति है। अब आप उसकी चिन्ता में लगे रहेंगे तो आपका भविष्य तो अपने आप अंधेरे में डूब गया।

मैं एक ऐसी महिला को जानता हूँ जिसे होनी को स्वीकार करना आता था। अपनी तीव्र बुद्धि से उसने करीब पचास वर्ष तक चार महाद्वीपों पर राज किया वह अपने समय की सबसे लोकप्रिय अभिनेत्री थी। कमाल की बात यह है कि सत्तर वर्ष की आयु में जाकर वह कगल हो गई। यही नहीं 'साग्य' ने उसके साथ एक और खिलवाड़ किया— जब वह विदेश—यात्रा पर थी तो समुद्री जहाज में फिसलकर ऐसी गिरी कि डॉक्टरों ने उसे एक टाग कटवाने की सलाह दी। परन्तु सबसे कठिन काम तो डॉक्टर के पास यह था कि उसे कैसे कहे कि तुम्हारी टाग काटी जाएगी। उसे इस बात का डर था कि कहीं यह बात सुनकर उसे दिल का दौरा ही न पड़ जाए।

मरता क्या न करता— वाली बात थी। जब वह मजबूर हो ही गया तो उसने धीरे से उसके पास जाकर कहा—

मुझे बहुत दुःख है श्रीमती जी कि आप की एक टाग जीवन भर के लिए साथ छोड़ रही है। यदि इसे अलग न किया गया तो आपके सारे शरीर में यह जहर फैल जाएगा।

डॉक्टर का अदाजा बिलकुल उलटा ही निकला क्योंकि यह बात सुनकर उसने दबी हुई आवाज में इतना ही कहा—

‘यदि ऐसा करना जरूरी है तो फिर देर क्यों करते हो।’

जब उसे ऑपरेशन थियेटर में ले जाया जा रहा था तो उसका लडका रोने लगा उसने हसकर अपने लडके से कहा—

देखो चले मत जाना ऑपरेशन होते ही मैं वापस आ रही हूँ। अपने लडके को छोड़कर जैसे वह ऑपरेशन रूम में पहुँची तो उसने किसी नाटक के दृश्य का सयाद बार-बार दोहराया तो एक डॉक्टर ने उससे पूछा कि—क्या तुम अपने हृदय के डर को समाप्त करने के लिए अपना हौसला बढ़ा रही हो?

‘नहीं मैं तो डॉक्टरों और नर्सों का हौसला बढ़ाने के लिए यह सब कर रही हूँ।’

इस प्रकार जब उसका आपरेशन हो गया तो कुछ दिनों के बाद ही वह विश्व-भ्रमण के लिए निकल गई और उसके साहस की दाद तो हर आदमी देगा क्योंकि इन सात वर्षों में उसने अनेक देशों के लोगों को अपनी कला की शक्ति से मोहित किया। इसे कहते हैं साहस प्राकृतिक शक्ति का उपयोग आत्मविश्वास।

‘रीडर्स डाइजेस्ट’ नामक एक पत्रिका के एक लेख में ऐलसी मेक कोरपीट ने लिखा है कि—

जब हम होनी से लड़ना बंद कर देते हैं तो इससे एक विचित्र शक्ति का स्रोत

खुल जाता है जो हमारे जीवन को सुखी बनाने में अपना पूरा सहयोग देता है।

मैंने अपने मिसौरी फार्म पर ऐसी ही एक घटना देखी थी। उस फार्म पर मैंने बीसों पेड़ लगाए थे। शुरु में तो यह सब बड़ी तेजी से बढ़ने लगे परन्तु जैसे ही बर्फ का मौसम शुरु हुआ तो उनकी हर टहनੀ बर्फ के बोझ के नीचे दब गयी। वे पेड़ नीचे झुकने की बजाए अकड़े खड़े रहे जिसका परिणाम यह निकला कि वे सब-के-सब टूटकर गिर गये—कारण तो आप स्वयं समझ गए होंगे क्योंकि नम्रता की शक्ति के आगे सारी शक्तियाँ बेकार होती हैं।

यदि हम जीवन की ठोकरों को झेलने की बजाए उन्हें रोकने लग तो क्या हा?

यदि हम घास की भाँति झुकने की बजाए सरु के वृक्ष की भाँति अकड़े ही रहे तो क्या होगा ? यही न कि हम अपने शरीर के अंदर अनेक प्रकार के विचारों को बैठा लेंगे। फिर हम चिंता तथा परेशानियों के सागर में डूब जाएंगे। यदि हम एक कदम और आगे बढ़े तो फिर समझ लो कि हमारा स्थान पागलखाने में ही होगा।

होनी बहुत बलवान है उसे कोई नहीं टाल सकता। जो लोग इसके विपरीत सोचते हैं उन्हें मैं केवल मदबुद्धि तथा मरमे हुए प्राणी कहता हूँ।

मैं इस बात को बहुत खुले दिल से कहता हूँ कि—

प्रभु ईसा के फासी के दर्दनाक और पीड़ा भरे दृश्य को छोड़कर यदि कोई अन्य करुण दृश्य है तो वह है सुकरात के जहर पीने का। आज से दस हजार शताब्दियों के बाद भी प्लेटो द्वारा वर्णित साहित्य के इस भावुक तथा मनोरञ्जक अमरकृतियों को लोग कभी भी नहीं भूलेंगे ऐथन्स के कुछ जलने वाले तथा कुछ सत्यवादी लोगों ने इस नगे पाव चलने वाले सुकरात पर यह इलजाम लगाया और उस पर मुकद्दमा बना दिया। इस बेघारे निर्दोष विद्वान को जब जेतार ने जेल के अंदर जहर का प्याला पीने को दिया तो उसने सुकरात से कहा—

“होनी को धैर्यवान होकर सहन करो।

तुम क्यों आसूँ बहा रहे हो ? हो सकता है इसमें भी कोई भलाई हो। प्रकृति की खुशी यदि मेरी मृत्यु में ही है तो फिर चिंता कैसी ? सुकरात ने हसकर उस जहर को पी लिया। लोगों ने कहा कि सुकरात मर गया जो सिर से ही गलत है। सुकरात तो अमर हो गया। जब तक यह ससार है तब तक सुकरात जीवित रहेगा भले ही वह एक शरीर के रूप में न हो परन्तु अपने ज्ञान और शिक्षा के माध्यम से तो वह अमर है—

होनी को धैर्य से सहन करो।

भले ही यह शब्द प्रभु ईसा से चार सौ वर्ष से भी कुछ वर्ष पूर्व कहे गए थे लेकिन इस बूढ़े ससार के लिए जो चिंता के सागर में डूबा हुआ है आज भी जरूरी है।

पिछले दस वर्षों से मैं मानव जाति को चिंता मुक्त रखने के लिए सत्ता की पुस्तकें तथा हर प्रकार का साहित्य पढ़ रहा हूँ।

मुक्त होने

अनेक शास्त्र का अध्ययन किया। मुझे एक कविता ने इतना अधिक प्रभावित किया कि मैं शायद उसे जीवन भर नहीं भूल पाऊंगा। इस कविता के लेखक ईसाई धर्म के प्राध्यापक डॉ. रोनाल्ड हैं। यह कविता इस प्रकार है—

‘हो सके तो मैं हालात को बदल दू।

मुझे इतनी बुद्धि दे कि—

मैं भले-बुरे की पहचान कर सकू।

इससे पहले कि धिता आपको मिटा दे इससे पहले आप ही धिता को मिटा दें— उसके लिए यह ज्ञान काफी है।

‘जो होनी है।

‘उस स्वीकार कर लो।

जिन धिताओं के कारण आप इतने परेशान होकर अपने अनमोल जीवन को नष्ट कर रहे हैं इसे आप कोरा पागलपन नहीं तो और क्या कहेंगे।

क्या आपने कभी यह सोचा कि यह जीवन तो प्रकृति का दिया हुआ उपहार है। फिर प्रकृति के इस उपहार को नष्ट करने का आपको क्या अधिकार है?

जरा सोचो।

## 12

## धिता से होने वाली हानि को कैसे रोक सकते हैं

धन के पीछे पागल होकर भागने वाले लोगों की इस दुनिया में कमी नहीं। जब मैं स्टॉक एक्सचेंज पर बैठे लोगों की भीड़ को देखता हूँ तो मुझे आज के मानव की मनोवृत्ति का ज्ञान होता है कि लोग चाहते क्या हैं ?

उन लोगों को देखकर मुझे इस बात का बार-बार एहसास होता है कि यदि मैं धन कमाने पर कोई पुस्तक लिखता तो मेरी यह पुस्तक खूब ऊँचे दामों पर हाथों-हाथ बिक जाती। ऐसे अवसर पर मुझे चार्ल्स रॉबर्ट द्वारा सुनाई कहानी याद आ गई जिसका लाभ इन धन कमाने वालों को काफी मिल सकता है।

रॉबर्ट ने कहा जब मैं पहले पहल न्यूयार्क में आया तो मेरे मित्रों ने मुझे स्टॉक मार्केट में लगाने के लिए बहुत बड़ी रकम दी। मुझे अपनी तीव्र बुद्धि पर बहुत गर्व था इसीलिए तो मैं यह समझ बैठा था कि धन को मैं दोगुना कर लूँगा लेकिन मामला ठीक इसके उलट हो गया। मुझे लाभ होने की बजाए घाटा हो गया।

मुझे इस घाटे का इतना दुख नहीं था जितना कि अपने मित्रों का धन डूबने का दुख था। मैंने अपने दोस्तों से क्षमा मागते हुए कहा—

भाई लोगो ! मुझे माफ करना सत्य बात तो यह थी कि मुझे इसका इतना

अनुभव नहीं था।

अरे भैया धधे में नफा नहीं तो घाटा—एक तो होता ही है दोनों चीजे इकट्ठी कभी नहीं चलतीं। आज यदि घाटा है तो कल नफा भी होगा चिता छोड़ो।

मैं जानता था कि मैं सारा काम अपने भाग्य के सहारे ही करता हूँ इसलिए दोस्तों की सहानुभूति पाकर फिर से उस स्टाक मार्केट में धधे पर आ गया। वहा जाते ही सब से पहले मैंने अपनी असफलता के कारण तलाश करने शुरू किए। इसके पश्चात् इस स्टाक मार्केट के सबसे सफल और धनी आदमी बर्टन से जा मिला क्योंकि मुझे भी यह लत लग गई थी कि मुझे धन कमाना है वह आदमी धन कमा चुका है।

जैसे ही मैं बर्टन से मिला तो उसने मुझसे कई प्रश्न पूछे। मैंने उसके हर प्रश्न का उत्तर देते हुए उससे पूछा कि आपकी इस सफलता का रहस्य क्या है ?

उसने उत्तर दिया— देखो भाई मैं हर सौदे पर हानि की सीमा को बाध देता हूँ। बस सबसे पहले मेरा यही काम है कि जो शेयर मैं पचास डॉलर प्रति शेयर से खरीदता हूँ तो मैं अपना घाटा उसमें पाच डॉलर जमा करके सोच लेता हूँ कि मैंने यह शेयर पचपन डॉलर में खरीदे।

उस व्यापारी से मैंने यह भी सीखा कि जो भी सौदा बुद्धिमान से किया जाए उसमें घाटा कम—रे—कम होता है। नफा अधिक—से—अधिक हो सकता है।

उस आदमी के सिद्धांतों का पूरा—पूरा लाभ उठाने के लिए उसी दिन से अपने धधे को नया रूप द दिया। उससे मैंने बहुत धन कमाया इससे मुझे यह सिद्धांत काफी लाभदायक सिद्ध हुआ जो स्टाक मार्केट के अलावा और कारोबार में भी काफी उपयोगी सिद्ध हो सकता है।

अपने घाटे की एक सीमा बाध लें..

इसी सिद्धांत से मैंने बहुत धन कमाया। मैं अब सोच रहा हूँ कि काश! इससे थोड़े समय पहले मुझमें यह बुद्धि आ जाती तो कितना अच्छा होता। परन्तु मैं अपने मन को शान्त करने के लिए यही कहा करता हूँ कि समय से पूर्व मानव कभी कुछ नहीं पा सकता। जब समय अच्छा आता है तो कोई—न—कोई रास्ता बताने वाला भी मिल ही जाता है।

एक घटना बार—बार मेरे मन पर आकर बोझ बनती जा रही है जिसने वर्षों पहले मेरी सारी आशाओं पर पानी फेर दिया था। वह घटना इस प्रकार है—

जब मेरी अवस्था तीस साल के करीब थी मैंने अपना जीवन उपन्यास लेखक के रूप में शुरू किया। मैं चाहता था कि मैं भी एक उच्चकोटि का उपन्यासकार बन कर दुनिया में नाम रोशन करूँ। उपन्यासकार बनने के लिए मैंने यूरोप की की। वहा पर महायुद्ध के पश्चात् काफी सस्ता जमाना था। थोड़े से आदमी अपना गुजारा अच्छी तरह कर सकता था। दो वर्ष तक मैं अपने रहा। मैंने पुस्तक लिखने का कार्य इन वर्षों में पूरा किया। पुस्तक का

ब्लिजार्ड' (बर्फ का तूफान) रखा लेकिन प्रकाशकों ने उस उपन्यास के बारे में कोई अच्छा रुख नहीं दिखाया। एक प्रकाशक ने तो यहां तक कह डाला कि—यह बकारा है।

मेरा दिल तो टूट गया था परन्तु मैंने अपना साहस नहीं छोड़ा। मैंने निर्णय कर लिया कि अब मैं कल्पना का सहारा न लेकर यथार्थ की नींव पर अपने साहित्य की रचना करूंगा। बस यही सोचकर मैंने जीवनी साहित्य लिखना शुरू कर दिया उनमें से यह एक रचना अब आपके हाथों में है।

अब आप यह प्रश्न पूछ सकते हैं कि—

“क्या मैं अपने इस निर्णय से सतुष्ट हूँ ?

हां मैं अपने कार्य से पूर्ण रूप से सतुष्ट हूँ, भले ही मैं टामस हार्डी जैसा उच्चकोटि का लेखक तो नहीं बन सका परन्तु फिर भी मुझे अपने लेखन के क्षेत्र में मुझे जो सफलता मिली है उससे मुझे बड़ी खुशी होती है।

सफलता और असफलता दोनों हमारे जीवन के मुख्य अंग हैं। सफलता खुशी का नाम है असफलता दुःख का आज से सौ वर्ष पहले की बात है जब एक नदिया के तट पर उल्लुओं की आवाजों के बीच में हेनरी थीरो जैसे महान साहित्यकार ने अपनी डायरी में यह शब्द लिखे थे—

“किसी भी चीज का मूल्य आज या कल उसके विनिमय में दिए जाने वाले जीवन के क्षणों से आका जाता है।

इसे हम यूँ कह सकते हैं कि यदि किसी भी चीज पर हम अपनी जिदगी का जरूरत से अधिक समय खर्च करते हैं तो हमसे बड़ा पागल कोई नहीं होगा।

लेकिन यह सब कुछ जानते हुए भी गिल्बर्ट और सलिवान जैसे लोग गलती कर ही बैठे। उनका काम तो मधुर शब्दों और सगीत की रचना करना था उन्होंने अपने सगीत द्वारा करोड़ों लोगों के मन जीत लिए लेकिन यह कितने आश्चर्य की बात है कि केवल एक दरी के मूल्य को लेकर उन्होंने ने अपने जीवन के कई वर्षों को दुखी बना दिया। आप वह बात सुनेंगे ? सुनकर स्वयं उछल पड़ेंगे।

एक बार सलिवान ने उनके द्वारा खरीदे गए नये थियेटर के लिए नयी दरी का ऑर्डर दिया था। जब गिल्बर्ट ने उस दरी का बिल देखा तो वह क्रोध से भड़क उठा। बस फिर क्या था यह जरा सा—झगडा कोर्ट तक जा पहुँचा।

इसका परिणाम कितना दुःख था—वह दोनों कलाकार इसके परिणाम पर एक-दूसरे से नहीं बोले परन्तु उनके जीवन से सगीत और गीत समाप्त नहीं हुए। भले ही वे जवान से बात नहीं करते थे किन्तु सलिवान जब भी कभी नए नाटक के लिए धुन बनाता वह उसे किसी-न-किसी तरीके से गिल्बर्ट को भेज देता और गिल्बर्ट जैसे ही कोई नया गीत लिखता तो धुन के साथ ही वापस सलिवान को भेज देता।

एक बार दोनों का रंगमंच की स्टेज पर एक साथ आना पड़ा। गीत और सगीत

का मिलन स्टेज पर देखने को मिला तो जरूर परन्तु फिर भी उन दोनों ने एक-दूसरे से नजरें तक नहीं मिलाईं। जरा सोचो क्या छोटी बात भी कभी इतनी बड़ी बन सकती है।

एक बार अमेरिका के गृहयुद्ध के दिनों में लिंकन के कुछ दोस्त उसके विरोधियों की बहुत आलोचना कर रहे थे तो लिंकन ने उन लोगों को बड़े धैर्य से उत्तर देते हुए कहा—

आप में निजी विरोध के भाव मुझसे कहीं अधिक हैं इससे कोई लाभ नहीं होगा। इनसान के पास इतना समय ही कहा है कि वह अपने जीवन को झगड़ों में उलझाए रखे। यदि कोई भी इनसान मुझ पर झूठे लक्षण लगाना मेरी झूठी बुराई करना बंद कर दे तो मैं उसके साथ हुए पहले सारे झगड़ों को भुला दूंगा।

बेन्जामिन फ्रैंकलिन के जीवन में एक घटना उस समय घटी जब वह बालक था। उसकी आयु केवल सात वर्ष की थी। उस समय उसे एक सीटी बहुत ही पसन्द आयी तो उसे पाने के लिए दुकानदार के सामने कितने ही डॉलर फेंक दिए और बिना कीमत पूछे ही उस सीटी को उठा लिया और घर ले आया। सत्तर वर्ष की आयु होने पर उसने अपने एक मित्र को पत्र लिखकर उस घटना का इस प्रकार वर्णन किया— मेरे दोस्त जब मैं उस सीटी को घर ले आया तो खुशी से नाचता हुआ सीटी बजाता फिरता रहा। परन्तु जैसे ही मेरे भाई—बहनों को यह पता चला कि मैं इस सीटी के बहुत अधिक दाम दे आया हूँ तो वे सब मिलकर मेरा मजाक उड़ाने लगे। मैं बेबस होकर गुस्से के कारण रो पड़ा। और कर भी क्या सकता था अपना गुस्ता तो ठंडा कर नहीं सकता था।

घरों के पश्चात् जब फ्रैंकलिन फ्रांस में राजदूत बने तथा विश्वप्रसिद्ध व्यक्ति बन गए उस समय भी उन्हें यह याद रहा कि उन्होंने सीटी का अधिक मूल्य दिया था। जो आनन्द उसे उस समय सीटी को लेकर प्राप्त हुआ था वह उनके लिए एक दुःखद घटना बन गया जो सदा उनके हृदय पर नश्वर लगाता रहता था।

लेकिन फ्रैंकलिन ने जो शिक्षा इससे ली वह उनके जीवा में बहुत लाभदायक सिद्ध हुई। उनका कहना था कि—

जब मैं बड़ा हुआ और गृहस्थी जीवन व्यतीत करने वाले लोगों को देखा और उनके जीवन की गहराई में जाकर उन्हें समझा तो मुझे पता चला कि कितने ही लोग ऐसे हैं जिन्होंने मनपसंद चीजों का अधिक मूल्य दिया है। मैं तो इस नतीजे पर पहुंचा हूँ कि बहुत से लोग इसलिए दुःखी होते हैं कि वे चीजों की कीमत ठीक नहीं लगा पाते।

गिल्बर्ट और सलिवान ने भी एक-दूसरे से झगड़ा करके कीमत घुकाई। सत्तार के प्रसिद्ध लियो टॉलस्टॉय ने भी अपने जीवन जय टॉलस्टॉय महान लेखक के रूप में उमरे को लोग उनके घर तक जाते। अपने पाठकों को उन्होंने बहुत अच्छा दिया प्रेम से

यड़ी

न बातें करते। अपने पाठकों की वाणी सुनकर उन्हें कागज पर लिख लेते थे जैसे कोई 'दिव्य रहस्योद्घाटन' हो। किन्तु उनके सामान्य जीवन में सत्तर वर्ष के टॉलस्टॉय में सात वर्ष के फ्रैंकलिन जितना भी विवेक नहीं था या फिर यू भी कहा जा सकता है कि बुद्धि के नाम पर उनके पास कुछ नहीं था।

असल बात तो यह थी कि टॉलस्टॉय ने एक ऐसी लड़की से शादी की जिससे वे बहुत प्यार करते थे। इस प्रेम-विवाह से वे दोनों बहुत खुश थे और अपने प्रभु से हर रोज यही प्रार्थना करते थे कि हमारे इस घरेलू और प्रेम भरे जीवन को सग ऐसा ही बनाए रखना परन्तु नारी जाति में जब ईर्ष्या जन्म लेती है तो उसकी सोच ही बदलकर रह जाती है। यही हुआ था टॉलस्टॉय के साथ। उसकी पत्नी ने जब देखा कि लोग उसके पति से बहुत अधिक प्रेम करते हैं उनमें नर भी हैं नारिया भी तो उसके मन में ईर्ष्या की आग सुलगने लगी। वह भेस बदलकर अपने पति की जासूसी करने लगी।

ईर्ष्या की इस आग ने उस औरत को अघा कर दिया जिससे घर में अकसर झगड़े होते रहते। औरत जब भी ईर्ष्या की आग में अधी हो जाती है तो उसे कुछ सुझाई नहीं देता। इसी ईर्ष्या का यह भयकर परिणाम निकला कि—उस भली औरत ने अपनी बच्ची की तस्वीर को ही एक दिन गोली मार दी। पति-पत्नी के आपसी झगड़ों का यह भयकर परिणाम ?

पत्नी के झगड़ों से तग आकर टॉलस्टॉय बेचारे अपना सिर फोड़ने लगत घर में फर्नीचर को तोड़ने लगते। उनके बच्चे मा-बाप के झगड़ों को देखकर डर के मारे कापने लगते। उस महान लेखक के दिल पर उस समय क्या बीत रही होगी ? इसकी कल्पना तो आप में से कुछ लोग कर ही सकते हैं परन्तु एक बात को आप सदा याद रखें कि क्रोध से सदा दोनों पक्षों को ही कष्ट होता है। कारा ! दोनों पति-पत्नी मिलकर धैर्य से अपने इन झगड़ों को निपटाने का प्रयास करते तो शायद टॉलस्टॉय की पत्नी को 'हूज फाल्ट' (किसका दोष) नाम का उपन्यास लिखकर उसमें अपने पति को पिशाच लिखने की जरूरत ही न पड़ती।

अब सोचने की बात यह है कि यह सब क्यों हुआ ? आखिर उन्होंने अपने घर को स्वयं टॉलस्टॉय के शब्दों में पागलखाना बना डाला। इसके कारण तो कई थे परन्तु सबसे बड़ा कारण तो यह था कि—उनमें दूसरों को अपने अनुकूल करने की भरपूर लालसा थी कि हम उनके बारे में क्या सोचेंगे ? लेकिन क्या हम कभी यह भी सोचते हैं कि—दूसरों के बारे में सोचने का हमारे पास समय ही नहीं होता बेचारे उन दो प्राणियों को अपनी सीटी की कितनी कीमत चुकानी पड़ी थी पचास वर्ष तक उन्हें वास्तव में ही नर्क भोगना पड़ा केवल इसलिए कि—

उनके पास हानि-सीमा तय करने का विवेक नहीं था। उन्हें झगड़े की नींव तो रखनी आती थी परन्तु इसे समाप्त करने की बुद्धि उनके पास नहीं थी।

मैं तो आप से यह बात पूरे विश्वास से कहता हू कि मृत्यों का ठीक-ठीक

ज्ञान हमारी मानसिक शांति के लिये अति विशेष रहस्य हैं और मैं इस बात पर भी पूरा यकीन करता हूँ कि यदि हम अपने जीवन की उपेक्षा में अमुक चीजों का क्या मूल्य हो इस बारे में एक सीमा निर्धारित कर ले तो हमारी चिंताएँ काफी हद तक दूर हो सकती हैं।

इससे पहले कि चिंता आपको खा जाए आप उससे पहले ही उस चिंता को मिटाने के निम्नलिखित तीन नियम पल्ले बाध ले—

1 जब कभी भी चिंता का यह भूत आपको खाने लग जाए उससे पहले ही यह सोचकर अपने को तैयार कर लो कि यह चिंता मेरा कुछ भी नहीं बिगाड़ सकती।

2 इस बात को आप पहले से ही तय कर लो कि आप में हानि की सीमा किस हद तक होगी। सीमा बांधी जा सकती है।

3 अपनी सीटी की क्या कीमत दूँ कही मैंने पहले से ही तो इसका अधिक मूल्य नहीं दे दिया।

बस आपको यही करना है— चिंता भगाओ भोज उड़ाओ प्रभु के गुण गाओ।

## 13

## हवा में उड़ने का प्रयास न करें

मैं लिख रहा हूँ और साथ-साथ खिड़की से बाहर अपने उद्यान की टेढ़ी-मेढ़ी बल खाती पटरियों को भी देख रहा हूँ। यह पटरियाँ मैंने पीसोडी म्यूजियम से खरीदी थीं। म्यूजियम के प्रबंधक का मेरे पास एक पत्र है जिसमें यह लिखा है कि यह पटरियाँ 1800 लाख वर्ष पूर्व बनी थीं। कोई पागल भी इस बात से इनकार नहीं कर सकता कि यह पटरियाँ 1800 लाख वर्ष पहले बनी होंगी और अब उनके अस्तित्व को बदला नहीं जा सकता। इन पटरियों की बात को छोड़ दें तो 1800 सेकंड पहले की घटित किसी घटना को भी नहीं बदल सकते।

प्रभु की इस विचित्र लीला की वैसे तो कोई सीमा ही नहीं। इसी घबराती पर भूत को सार्थक बनाकर लाभ उठाने का सबसे अच्छा रास्ता यही है कि हम अपने अतीत की भूलों का विश्लेषण करें और उनसे लाभ उठाकर भूल जाएँ।

यह बात तो ठीक है परन्तु हमें तो देखना यह है कि इनके अनुसार आचरण करने की शक्ति तथा बुद्धि मुझमें है या नहीं ?

आपके इस प्रश्न का उत्तर मैं आपको अपने एक बहुत पुराने अनुभव की नींव पर दे रहा हूँ। यह घटना इस प्रकार घटी जब मैं तीन लाख डॉलर की रकम को बिना कुछ लाभ उठाए मिट्टी में मिला डाला। इसका कारण था कि मैंने प्रौढ़ शिक्षा केन्द्र की स्थापना की और कई शहरों में उसकी ब्रांचें भी खोल दीं। इस काम में खूब



खुलकर धन खर्च किया गया। मैं लोगों को शिशा देने में इतना रग गया कि मेरे पास सरथा का नफा—जुफसा देवने का भी समय नहीं था। बस इतना ही जाता था कि यह गाड़ी चल रही है लेकिन एक वर्ष के परचात—।

जब मुझे यह पता चला कि लाभ के नाम पर सरथा के पास एक फूटी बौड़ी भी नहीं दिना—रात काम करने के परचात हम लाभ से यधित रहे तो मुझे दो बातों का पता चला। पहले तो यह कि जो ह्यूरी वैज्ञानिक जार्ज याशिंगटन कारर के बैंक में चालीस हजार डॉलर गया देने पर ही जब उससे पूछा गया कि—क्या आपसे यह पता है कि आप दियालिया हो चुके हैं ? तो उसने बड़े धैर्य से कहा—हां सुना हो मैंने भी है। बस इतना उत्तर देकर यह फिर से अपने अध्ययन कार्य में लग गया। उसने इस हानि को मन से निकाल ही दिया।

दूसरी बात जो मुझे बररी थी कि अपनी इस भूल के बारे में जानकर हानि को सदा के लिए भा से निकाल देना।

परन्तु सत्य तो यह है कि मैंने इन दोनों बातों में से एक भी नहीं की। बल्कि धिता मे ऐसा झूठा कि अपना स्वास्थ्य भी खराब कर बैठा। मैंने उस हानि से शिषा ग्रहण करने के अतिरिक्त उसे रोग का कारण बना लिया।

अब जब अपने पागलपन के बारे में सोचता हू तो स्वयं से कहने पर मजबूर हो जाता हू कि दूसरों को उपदेश देना कितना आसान है। जब इनसान के अपने ऊपर मुसीबत आती है तो ही उसे पता चलता है कि दुःख किसे कहते हैं ?

मुझे साउडर्स ने बताया कि शरीर—विज्ञान के अध्यापक श्री ब्राडमाइन ने उन्हें एक बार बहुत उपयोगी पाठ पढाया था। उन्होंने कहा—

“मैं उन दिनों किशोर आयु में था न जाने क्यों धिता के भूल ने आक्रमण कर दिया। मैं अपनी कई भूलों को याद करके अशांत रहता था मैं हर समय अपनी धिता का शिकार था कोई मुझे सहारा देने वाला नहीं था—

“मैं परीक्षा में सफल हुआ या नहीं। बस यही सबसे बड़ी धिता थी मेरी।

एक दिन सुबह हमारी कक्षा के विद्यार्थी एक प्रयोगशाला में गए, वहां पर एक शिक्षक थे— ब्राडवान। उन्होंने एक दूध की बोतल डैस्क के किनारे पर रख रखी थी। सब—के—सब विद्यार्थी बैठे उस बोतल की ओर देख रहे थे और सोच रहे थे कि इस ताल का हमारे शरीर से क्या रिश्ता है ? विज्ञान और दूध तो अलग—अलग चीजें ।

उस समय ब्राडवान उठे। मेज हिली और उसके कोने पर रखी दूध की बोतल गिरते ही टूटकर चकनाचूर हो गई। दूध को फर्श पर बहते देखकर हम लोगों के चेहरों के रंग उड गए तो हमारे शिक्षक महोदय ने कहा—

“देख रहे हो न इन टुकड़ों को। मैं चाहता हू कि तुम इन टुकड़ों से शिषा प्राप्त करो। जीवन भर यह बात याद रखो जैसा कि तुम देख रहे हो कि दूध गली

में बह रहा है। अब भले ही तुम तो क्या सारी दुनिया मिलकर रोने लगे तो भी इसमें से तुम्हें दूध की एक बूंद वापस मिलने वाली नहीं। हा यदि हम थोड़ी-सी सावधानी से काम लेते और इस बोतल को किनारे से हटाकर डैस्क के बीच में रखे होते तो यह गिरने से बच जाती। अब तो जो हो गया उसे भूलने में ही हम सबकी भलाई है।

साउडर्स ने कहा—उस सामान्य प्रदर्शन ने मुझे बहुत ही प्रभावित किया। आज मैं बहुत कुछ भूल चुका हूँ मगर यह दूध वाली घटना को कभी नहीं भूल सकूँगा। क्योंकि मुझे उससे जो शिक्षा मिली वह शायद मुझे किसी कॉलेज में भी न मिल सकती। वह शिक्षा थी कि—

‘यथासम्भव हानि से सावधान रहना चाहिए।

इस पर भी यदि हानि हो जाए तो उसे भुला देना चाहिए।

स्वर्गीय फ्रेडफुलर जैसे व्यक्ति के प्रति मेरी बड़ी श्रद्धा है क्योंकि उन्होंने पुराने सत्त्यों को नवीन रूप देकर जो प्रकट किया है उससे उनकी प्रतिभा का पता चलता है। एक बार उन्होंने कॉलेज में विद्यार्थियों के सामने अपने विचार प्रकट करते हुए हम लोगों से यह प्रश्न किया कि—

‘आप में से कितने ऐसे लोग हैं जिन्होंने कभी लकड़ी घोरी की है ?

इस प्रश्न के उत्तर में कुछ लड़कों ने ‘हां’ में अपने हाथ उठा दिए। उसके बाद उन्होंने एक दूसरा प्रश्न किया—

आप में से कितने ऐसे लोग हैं जिन्होंने खेती में धान की जगह धूल बोई हो?

इस प्रश्न के उत्तर में किसी ने भी हाथ नहीं उठाया किसी ने भी ‘हां’ नहीं कहा। तब वे बोले मैं जानता हूँ कि खेती में कोई भी धूल नहीं बो सकता। धूल तो पहले से ही पहा पर है। अतीत के साथ भी कुछ ऐसी ही बात है। जब आप गड़े मुर्दे उखाड़ने लगते हैं तो आप धूल बोन का ही प्रयास करते हैं। मैं आपसे यही कहूँगा कि—

‘कभी भी हया में उड़ने का प्रयास मत करो जीवन को जीवन समझो खेतों में बीज के स्थान पर धूल बोन से कुछ नहीं मिलता।

जब बेसबाल के नामी खिलाड़ी वृद्ध कोनीमेक इक्व्यासी वर्ष के हुए तो उनसे किसी न प्रश्न किया—

‘क्या आप अपनी हार पर चिंता करते थे?

‘हां करता था लेकिन अब तो कई वर्ष हो गए कि मैं इस पागलपन से मुक्त हो चुका हूँ। मैंने यह बात अच्छी तरह जान ली है कि चिंता से मेरी कोई प्रगति नहीं हो सकती जो समय बीत चुका है वह लौटकर नहीं आता।

मैंने पिछले वर्ष थैंक्सविंग समारोह के अवसर पर जैक डेम्पसी के साथ भोजन किया था। उस समय उसने मुझे बताया कि वह हैवी वेट चैम्पियनशिप के एक मुकाबले

मे अपने विरोधी दूने से मात खा गए। उनके अह को आघात पहुंचना ही था। उन्होंने बताया कि—

उस मुकाबले में मुझे ऐसा लगा कि अब मैं बूढ़ा हो रहा हू। जैक दूने ने मुझे हरा दिया। मुझे अपनी हार मान ही लेनी चाहिए थी क्योंकि मैं बराबर हारता चला गया।

एक वर्ष बीत जाने के पश्चात् मैं एक बार फिर जैक से लड़ा लेकिन फिर वही हार। अब तो लगता था कि मैं सदा के लिए ही हार चुका हू परन्तु फिर भी मैंने यह निर्णय कर लिया था कि बीती बातों पर मैं आसू नहीं बहाऊंगा। मुझे यदि जीना ही है तो इन बाक्सिंग अथवा हेवीवेट की कुशितया लड़कर ही क्यों जीवित रहू क्यों न मैं अपने कार्य का रूप बदल डालू ? हवा में उड़ने से कभी कुछ नहीं मिलता।

यही सोचकर उसने एक होटल खोल डाला जिसका नाम रखा गया डेम्सी होटल। वहीं से उसने कुशितयों तथा हेवीवेट मुकाबलों के विज्ञापन करने का घधा भी शुरू कर दिया।

अब तो मैं दिन-रात अपने कामों में ऐसा खोया रहने लगा कि मुझे एक पक्ष की भी फुर्सत नहीं मिलती थी। हार-जीत की खुशी या गम किसे याद था। यदि कुछ याद था तो अपना घधा। उसके बारे में सोचने से ही मुझे लाभ होता था पुराने हार को याद करके चिता ही तो मिलती जिसे मैंने सदा के लिए अपने से अलग कर दिया था। इसका ही मुझे यह लाभ मिला कि मैंने कुछ ही दिनों में काफी लाभ कमा लिया।

जब कभी मैं इतिहास अथवा आत्मकथाए पढ़ता हू तथा बहुत कठिन हालात में जी रहे लोगों को अपनी चिताओं को भुलाकर सुखी जीवन व्यतीत करते देखता हू तो उनको देखकर मेरा मन बहुत प्रसन्न होता है। क्योंकि यही तो लोग जीवन की असली प्रेरणा हैं चितित लोग आपको पीछे फेंक देंगे परन्तु जो चिता को दूर भगाकर रुशियों में खेलकर जीते हैं वही तो जीवन की प्रेरणा हैं।

एक बार मैं सिगसिंग जेल में गया तो वहा जाकर देखा कि कैदी तो आम लोगों से भी अधिक सुखी हैं। इस बारे में जेलर से पूछा तो उसने बताया कि जब भी कोई कैदी नया-नया जेल में आता है तो वह कुछ दिनों तक उदास जरूर रहता है। परन्तु फिर इन लोगों के साथ मिलकर अपने सारे दुःख भूल जाता है। तभी एक कैदी से बात करके पूछा कि क्या तुम जेल में दुःखी नहीं हो ?

दुःख-सुख तो ईश्वर की देन है फिर हम बेकार की बातों के लिए चिता क्यों करें ? क्या चिता करने से भाग्य बदल जाएगा ? नहीं-तो फिर हम क्यों आसू बहाए क्यों अपने मन पर बोझ डालें ।

वाह वाह...मैं उसका उत्तर सुनकर बहुत खुश हुआ।

## **तीसरे भाग में आपने क्या पाया**

- 1 सदा अपने-आपका काम में लगाए रखो और चिंताओं को अपने मस्तिष्क में घुसने न दो।
- 2 घटिया बाता की ओर ध्यान न दो।
- 3 जो हो गया उसे भूल जाओ केवल यह याद रखो कि मुझे आज यह करना है।
- 4 भाग्य के साथ सदा सहयोग करो यदि आप अपने हालात को बदल नहीं सकते तो फिर चिंता को भगाकर हालात से सधि करके जीवन के लिए कोई नया रास्ता तलाश करो।
- 5 चिंताओं को ही अपना सबसे बड़ा शत्रु मान लो इस शत्रु का अंत करना ही आपका सबसे पहला काम है।



## भाग - 4

### जीवन के सुख और मन की शांति प्राप्त करने के सात उपाय

मानव मन बड़ा ही घबल है जब इसकी घबलता सीमा से अधिक बढ़ जाती है तो हमारे जीवन के सारे सुख नष्ट हो जाते हैं। इसलिए यदि आप मन को अपने बस में रखेंगे तो आप ससार के सुखों से वंचित नहीं रह सकते।

परन्तु मन को कैसे बस में रखा जाए ?

पढ़ें- भाग-4 में।

14

इन शब्दों से आप अपना  
जीवन बदल सकते हैं।

कुछ वर्ष पहले की बात है जब रेडियो स्टेशन वालों ने मुझसे यह प्रश्न पूछा था कि- आपने आज तक के जीवन में सबसे लाभकारी और विशेष ज्ञान कौन-सा प्राप्त किया है ?

मैंने जीवन को निकट से देखकर जो बात अथवा जो भी शिक्षा प्राप्त की है उसका नाम है- विचारों का ज्ञान। यदि मैं सोचता हूँ कि मैं क्या हूँ ? मेरा मन क्या है ? और आप क्या हैं ? कैसे हैं ? ये सब बातें पहले हमारे मन में जन्म लेती हैं। मैं तो आप से यह कहूँगा कि जो भी आदमी अपने मन और विचार की विशेषता को जान लेता है और दोनों का सहयोग बनाए रखता है वह सदा सुखी रहता है। परन्तु इसके लिए हमें सबसे पहले अपने विचारों को शुद्ध रखना होगा। जिस प्राणी के विचार

शुद्ध हैं उसका मन भी शुद्ध होगा ऐसे लोगों के लिए इस ससार में किसी चीज की कमी नहीं रहती। वे ससार का हर आनन्द प्राप्त कर सकते हैं।

समस्याएँ चिंताओं को जन्म देती हैं और यह चिंताएँ आपका सब कुछ छीनकर कगाल बना देती हैं। अब आप सोचेंगे कि आप बहुत बड़े धनवान हैं समस्याओं के घेरे में फँसकर आप कगाल कैसे हो सकते हैं ?

आपकी इस बात से तो मैं सहमत हूँ कि एक धनवान कैसे कगाल कहला सकता है ?

लेकिन जिस आदमी के पास बहुत धन है और वह फिर भी अपनी समस्याओं में उलझा हुआ चिंता के सागर में गोते लगा रहा है तो उसके बारे में सोचना ही पड़ेगा कि—वह क्या चाहता है ? क्या कमी उन्होंने यह सोचा कि धन के बदले में प्रकृति के नियम खरीद सकते हैं ? क्या इस धन से किसी की कटी हुई टांग दोबारा लग सकती है ? अथवा किसी का खोया हुआ सुख वापस आ सकता है ?

लावेल टॉमस.. यही नाम था उस इन्सान का जो करोड़पति था। मुझे कुछ समय तक उसके साथ रहने का अवसर मिला। वह आदमी प्रथम महायुद्ध के असली चित्र खींचने के लिए अपनी जान पर खेलकर भी अग्रिम मोर्चा पर जाता रहा। रात हो या दिन इस बात की उसे कोई चिंता नहीं थी। उसे तो अपना काम करना था। काम-काम.. यस उस इन्सान के मन में एक ही भावना थी कि मैं ससार में एक ऐसा काम करने जा रहा हूँ जो आज तक किसी ने नहीं किया होगा। यही धुन उस पर हर समय सवार रहती थी। पश्चिमी देशों से हम लोग जब भारत और अफगानिस्तान के युद्ध के चित्रों को खींचने आये तो उस समय हमारे साथ एक ऐसी दुर्घटना घटी जिसने हमें नीचे से ऊपर तक हिलाकर रख दिया।

टॉमस का दिवाला निकल गया। उसकी कम्पनी पूरी तरह से कर्ज में डूब गई। परदेस में हमारा कौन था ? जो पूजी हमारे पास बची थी उससे हम भारत के सस्ते होटलों में ठहरने लगे और सस्ते ढाबों में खाना खाकर पेट भरने लगे। टॉमस को मैंने उन दिनों भी घबराए हुए नहीं देखा यह बहादुरी से अपना काम करता रहा। अपनी समस्याओं को उन्होंने स्वयं पर कभी भी हावी नहीं होने दिया। हालात से सधि करना ही सफलता का रहस्य माना जाता था। यही विचार मन में लिए टॉमस जब सुबह अपने काम के लिए निकलते तो सबसे पहले एक फूल खरीदकर अपने कोट के कॉलर में लगाते और फिर आगे बढ़ते। उनके लिए हार भी एक खेल ही था क्योंकि उनकी मजिल हार नहीं थी बल्कि जीत थी। हार तो रास्ते का रोड़ा मात्र थी और अंत में वे अपनी मजिल तक पहुँच ही गये। तभी तो पूरे विश्व में उनका नाम हो गया। आप भी तो उनके जीवन से प्रेरणा पाकर अपनी चिंताओं से मुक्ति पा सकते हैं। मन और विचार दोनों को शुद्ध रखेंगे तो विजय आप ही की होगी। -

प्रसिद्ध अंग्रेज मनोवैज्ञानिक जे ए हेल्ड फील्ड ने अपनी एक पुस्तक "साइकोलॉजी ऑफ पावर" (शक्ति का मनोविज्ञान) में एक प्रभावशाली विचार पेश करते

हुए कहा है कि—

मैंने तीन आदमियों को उनकी भानसिक शक्ति का प्रभाव जानने के लिए तैयार किया और उनपर कुछ परीक्षण भी किए। शक्ति-परीक्षण यंत्र को कसकर पकड़ने के लिए जब मैं पूरी तैयारी कर रहा था तो तीन अलग-अलग अवस्थाओं में यह परीक्षण किया गया।

पहले चरण में उनकी चेतनावस्था में उनकी शक्ति करीब 101 पौंड थी। (48 कि ग्राम)

फिर उन पर हिप्नोटिज्म किया गया तो उनकी यह शक्ति मात्र 29 पौंड रह गयी जो उनकी आम शक्ति से करीब एक तिहाई भी नहीं थी। उन लोगों में तो एक नामी पहलवान था। जिस समय हिप्नोटिज्म की अवस्था में उसे कहा गया कि—

“वया तुम अपने अदर कमजोरी महसूस कर रहे हो ?

“मुझे अपने हाथ किसी बच्चे के हाथ जैसे लग रहे हैं — यह उसका उत्तर था।

इसके पश्चात् कैप्टन ने तीसरी बार उनकी परीक्षा की। इस बार के हिप्नोटिज्म में उन्हें निर्देश दिया गया कि वह बहुत शक्तिशाली हैं। इसके पश्चात् जब उस यंत्र को दबाया तो उनका यंत्र 142 पौंड पर था जब उनके भस्तिष्क में शक्ति-सम्बन्धी क्रियात्मक विचार भरे गये तो उन्होंने अपनी वास्तविक शक्ति को पाघ गुना बढ़ा लिया।

जरा कल्पना कीजिए कि हमारे शरीर के अदर कितनी विलक्षण शक्ति है। इस शक्ति का एक और रूप मुझे विश्वप्रसिद्ध महिला ‘ऐडी’ के जीवन में देखने को मिला जिसके जीवन पर एक बहुत बड़ी पुस्तक लिखी जा सकती है। परन्तु मैं संक्षिप्त में उसके जीवन के कुछ अंश आपको बता रहा हूँ।

गृहविहीन घुमक्कड़ तथा आवारा ऐडी की यह कथा अमेरिका के गृहयुद्ध के समय से शुरू होती है। जब वह सूखकर एक पिज्जर बनी बेघर होकर घूमती हुई किसी सहारे की तलाश कर रही थी तो एक महिला को उसकी हालत देखकर उस पर दया आ गयी। उसने उसे अपने घर में रख लिया। ऐडी के जीवन में जब सुख-शांति का यह थोड़ा समय आया तो वह मानव जाति के जीवन के बारे में सोचने लगी।

दुर्भाग्य ने ऐडी का पीछा शायद अभी नहीं छोड़ा था। जैसे ही उसने एक नये संसार के विषय में सोचना शुरू किया तो उन दिनों ही उस औरत का वामाद आ गया। उसने जैसे ही ऐडी को घर में देखा तो उसे एकदम से क्रोध आ गया और वह बिना सोचे-समझे कहने लगा—

इस आवारा औरत को अपने घर में क्यों रख रखा है इसे बाहर निकालो। शरीरों के घरा में ऐसी औरतों का क्या काम ?

ऐडी बेचारी के पास इसके सिवाय अब कोई चारा नहीं था कि इस घर को छोड़कर चली जाए। इस अपमान के जीवन से इज्जत की मौत अच्छी थी।

यही सोचकर ऐडी ने उस घर को छोड़ दिया।

इस कहानी की सबसे दर्दनाक बात तो यह है कि जिस औरत को आवाज़ दुराचारिणी कहकर निकाला गया था वही औरत विश्व में अपना नाम सदा के लिए छोड़ गयी। उसने जीवन में बहुत कष्ट सहन किए परन्तु फिर भी जुवान पर शिकया-शिकायत को नहीं आने दिया। अपने दुखों को भूलकर उसे पूरी मान्यता के दुख याद रहे।

अपने दुखों को झेलते हुए भी उस नारी ने दुखी जनता की जो निस्वार्थ सेवा की उसका तो जवाब पैदा करना कठिन है परन्तु जब हम उसके अतीत को देखते हैं तो यह सोचने पर मजबूर होना पड़ता है कि इस ससार में ऐसे बहुत से भले लोग हैं जो बुराई का नाश करने के लिए इस ससार में आते हैं। परन्तु इस ससार में कुछ ऐसे भी लोग हैं जिनके हृदय पत्थर के हैं और वे ऐसे अच्छे लोगों के साथ बुराई का काम करते हैं।

अपने जीवन के अंतिम समय में जबकि ऐडी मृत्यु-शैया पर पड़ी थी तो उसने पवित्र बाइबिल को खोलकर सन्त मैथ्यूज के यह शब्द पढ़े—

“तो देखो! ये शैया पर लिटाकर एक रोगी को उनके पास लाए और उन्होंने उस रोगी से कहा—‘वत्स स्वस्थ हो जा ईश्वर तेरे पापों को माफ कर देगा। उठ अपना बिस्तर समेट और घर की राह ले। बस फिर क्या था—रोगी उठा और उसन घर की राह ली।

ईशु के इन शब्दों में ही उससे कहा—

‘मुझमें इतनी शक्ति इतनी श्रद्धा और इतना साहस पैदा किया कि मैं उसी समय मीत की गोद से निकलकर बाहर आ गई और बड़े मजे से चलने लगी।

इस तरह से ऐडी एक नवीन क्रिश्चियन साइंस की नींव का पत्थर तथा धर्म सेविका बनकर विश्व के सामने उभरी। पूरे विश्व में ऐडी ही एकमात्र ऐसी महिला है जिसने किसी नए धर्म के नींव का पत्थर रखी हो।

अब आप यह सोच रहे होंगे कि मैं आपको क्रिश्चियन साइंस का पाठ पढ़ाना चाहता हूँ। नहीं मैं ऐसा नहीं सोचता न ही यह करना चाहता हूँ न ही मैं उस मत का मानने वाला हूँ। मैं अपने जीवन के पैंतीस वर्ष प्रौढ़ शिक्षा में लगाने के पश्चात् यह बात विश्वास के साथ कह सकता हूँ कि—

इनसान अपने विचार को यदि बदल डाले तो यह धिता मुक्त होकर हर प्रकार के कष्टों से भी मुक्ति पा लेता है। मैंने अनेक लोगों को इस विचारधारा से अपना जीवन बदलते देखा है। अब भी यदि आप अपने मन में दृढ़विश्वास पैदा करके कोई काम शुरू करते हैं तो उसमें आपको सफलता अवश्य मिलेगी। प्रश्न तो केवल आत्मविश्वास और लगन का है। इस बात के प्रमाण मुझे अपने ही एक शिष्य व्हेले के जीवन से मिले जो स्नायु रोग का शिकार हो गया था। इस रोग का कारण था— धिता और उस धिता के कारण थे कि मैं हर रोज यही महसूस करता कि—

‘मेरे बाल सफेद हो रहे हैं और झड़ भी रहे हैं।



मेरे जीवन में सुख नहीं।

मेरे पास धन नहीं।

ऐसे ही विचारों ने अदर-ही-अदर मेरे जीवन को खोखला कर दिया। जिसने मुझे स्नायु रोग लगा दिया और मैं अपने जीवन के दुखों से इतना दुखी हो गया कि सोचने लगा कि—

‘इस जीवन से तो मौत अच्छी है।

मौत यानी आत्महत्या करना भी इतना सरल काम नहीं था। फिर मैं सोच कि आत्महत्या करने की बजाए फ्लोरिडा की यात्रा करने क्यों न चल दूँ इससे मेरा मन इधर-उधर हो जाएगा और रोग का अहसास भी कम हो जाएगा।

यही सोचकर मैं जैसे ही गाड़ी में बैठने लगा तो मेरे पिताजी ने एक पत्र मुझे देते हुए कहा कि मैं उसे केवल फ्लोरिडा पहुँचकर ही पढ़ूँ। उस पत्र में क्या था वही सोचकर मैं चिंतित—सा यात्रा करता रहा।

फ्लोरिडा पहुँचते ही सबसे पहले यह पत्र खोलकर देखा और उसे पढ़ना शुरू किया जो इस प्रकार था—

‘प्रिय बेटे!

तुम इस समय मुझसे हजारों मील दूर हो। तुम्हें वहाँ और यहाँ के हालात में कोई अंतर नजर नहीं आता होगा। मैं यह जानता था कि तुम्हें वहाँ भी शांति नहीं मिलेगी क्योंकि तुम अपने साथ वही चीज ले गए हो जो वहाँ पर तुम्हारे कष्ट का कारण बन रही थी। वह क्या चीज थी ?

तुम्हारी कल्पना तुम्हारे विचार ?

बेटे एक बात सदा याद रखो कि जो आदमी जैसा सोचता है वैसा ही होता है। जब तुम्हें यह ज्ञान हो जाएगा तो तुम उसी समय घर लौट आओगे।’

पिता का पत्र पढ़कर मुझे काफी क्रोध आया क्योंकि मुझे शिक्षा की नहीं सहानुभूति की जरूरत थी मुझे रह-रहकर अपने पिताजी पर क्रोध आ रहा था। इसी क्रोध के कारण मेरा मन कहीं नहीं लग रहा था दुखी मन से मैं सूनी सड़क पर चलने लगा।

चलते-चलते मैं एक गिरजाघर के सामने जाकर रुक गया। वहाँ पर कोई पादरी जी प्रवचन कर रहे थे। उनके यह शब्द मेरे कानों में पड़े—

‘जो प्राणी अपनी भावनाओं पर विजय पा लेता है वह किसी देश को जीतने वाले वीर से भी अधिक शक्तिशाली है। पिताजी के पत्र और पादरी के प्रवचन एक साथ मेरे मन में घूमने लगे। मुझे पहली बार अहसास हुआ कि मैं गलत राह पर चल रहा था। मैं अपनी भूल पर पश्चात्ताप करने लगा और दूसरे ही दिन वापस घर के लिए चल पड़ा।

घर वापस आकर मैं फिर से अपनी नौकरी पर वापस चला गया साथ ही मैंने उसी लड़की से शादी भी कर ली जिससे छोड़ देने का डर था। इसके साथ ही मेरा

सुखी जीवन शुरू हो गया। कुछ ही वर्षों में मैं चार बच्चों का बाप बन गया तो गृहस्थी जीवन का एक नया ही आनन्द आने लगा।

मैं यह बात खुले दिल से कहता हूँ कि स्नायु रोग केवल महसूस करने अथवा विचारों की खराबी के कारण ही शुरू होता है। जो भी इनसान अपने विचारों को शुद्ध रखता है तथा अपने मन को भटकने से रोकने में सफल हो जाता है वह ऐसे रोगों से बच सकता है। हम यह बात भूल जाते हैं कि हमारे बहुत से रोग तो हमारे अपने ही पैदा किए हुए हैं। इनका इलाज उन डॉक्टरों के पास नहीं जिनके पास दवाइयों के ढेर लगे पड़े हैं जो आपको ठीक करने के लिए टीके लगाते हैं। इन रोगों का उपचार जीवन उपयोगी साहित्य में है ज्ञान में है जो आपके मन और मस्तिष्क से पैदा होता है।

मैं आपसे यह बात पूरे दावे से कह रहा हूँ कि—

जीवन के सुख और शांति केवल हमारी मानसिक शांति पर निर्भर हैं। हम क्या हैं ? क्या करते हैं ? हमारे पास क्या है ? —इन सब बातों का उससे कोई सम्बन्ध नहीं। अब मैं आप को रॉबर्ट फाल्कन तथा उसके साथियों का उदाहरण देता हूँ जो दक्षिणी ध्रुव पर पहुँचने वाले पहले अंग्रेज थे। उनकी वापसी यात्रा बहुत ही भयंकर थी क्योंकि उनके खाने-पीने का सारा सामान समाप्त हो गया ईंधन भी दम तोड़ गया। यही नहीं पूरे ग्यारह दिन ग्यारह रातों तक वे लोग बर्फ के तूफानों में घिरे रहे। ऐसी हालत में उनके लिए यही सोचना जरूरी था कि वे अब मौत के मुँह में हैं ऐसे सिकट काल के लिए वे अपने साथ अफीम लाये थे। ऐसे दुखी समय में उसे खाकर ही वे सो सकते थे परन्तु उन्होंने ऐसा नहीं किया बल्कि उन बर्फीले तूफानों में हसते गाते हुए अपनी जानें दे दीं। उनकी खोज के लिए जो दल बड़ा पहुँचा तो उनके बर्फ में दबे शवों से एक पत्र प्राप्त हुआ जो उन्होंने मरने से पहले अपने वस्त्रों में रख लिया था।

पत्र इस प्रकार था—

‘यदि तुम लोग असली शांति चाहते हो तो फासी के तख्ते की ओर बढ़ते हुए भी प्राकृतिक सौन्दर्य का आनन्द लेने की बात को पहले सोचना चाहिए। यदि हमारे मन में यह विचार आ जाता है तो मौत हमारे लिए आनन्दमयी बन सकती है। मौत को सामने देखकर खूब गाओ प्रकृति की हर सुन्दर चीज को देखो। जीवन तो मृत्यु की मजिल तक अवश्य जाता है फिर रोना क्यों ?

महाकवि मिल्टन ने साढ़े तीन सौ वर्ष पूर्व अपने अधेपन में सत्य का जो वर्णन किया था वह इस प्रकार है—

‘मस्तिष्क भी अपनी ही जगह पर रहता है। वह अपनी कल्पना से स्वर्ग को नरक नरक को स्वर्ग बनाने की शक्ति रखता है।

मिल्टन के साथ-साथ हम नैपोलियन की महाशक्ति और उसके ऊँचे विचारों को भी नहीं भूल सकते। इस महान वीर ने विश्व-विजय के लिए दिन-रात युद्ध किए

अपनी बहादुरी की छाप वह पूरे विश्व पर छोड़ गया। उसके इन शब्दों को हम कैसे भूल सकते हैं जो सेंट हेलना में कहे थे—

“मैंने अपने जीवन के छ दिन भी कभी सुख और शांति से नहीं व्यतीत किए।

इसके विपरीत अभी बहरी और गूगी हेलन केलर कहती है कि—

“मेरे लिए जीवन बहुत ही आनन्दमयी वस्तु है।

यदि मेरे जीवन को अर्द्धशताब्दी ने कुछ सिखाया है तो यह यह कि—आप स्वयं ही अपने लिए शांति प्राप्त कर सकते हैं।

मैं इमर्सन के ही उन शब्दों को दोहरा रहा हूँ, उन्होंने ‘सेल्फ रिलाएन्स’ नामक निबन्ध में लिखा है कि—

‘राजनीतिक विजय किसी रोगी का स्वस्थ हो जाना टैक्स में वृद्धि बिगड़े दोस्तों का मिलना कई और ऐसी ही घटनाएँ आपकी भावनाओं को उभारने का कारण बनती हैं और आपको महसूस होने लगता है कि आपका अच्छा समय निकट आ चुका है। लेकिन ऐसा विश्वास तो एक कोरी कल्पना है। यह चीजें आपको कभी भी सच्चा सुख और मन की शांति नहीं दे सकती। शांति और सुख प्राप्त करने के लिए तो आप के प्रयत्नों की आवश्यकता है। इसके लिए प्रसिद्ध स्टोइक दार्शनिक एपिकटेस ने कहा है कि—

“हमें अपने शारीरिक फोड़ों और गिल्टियों से छुटकारा पाने की चिंता को छोड़कर अपने गलत विचारों को सबसे पहले मन से निकालने के प्रयास करने चाहिए।

कीटस ने यह शब्द उन्नीसवीं शताब्दी पूर्व कहे थे परन्तु फिर भी आधुनिक विज्ञान आज भी इस बात की पुष्टि करता है। डॉ. जी. वेन ब्री रोबिन्स ने बताया कि उसके पास आने वाले रोगियों में अधिक रोगी अपने मस्तिष्क के तनाव के कारण ही रोगी बने हैं। केवल यही नहीं—मानव जीवन के अधिकतर रोग अपनी समस्याओं में उलझे रहने से ही पैदा होते हैं।

मैं आपको केवल यह कहना चाहता हूँ कि—

यदि आप लोग सदा स्वस्थ और मन को शांत रखना चाहते हैं तो अपनी चिंताओं को दूर करने का प्रयास करें। जो काम डॉक्टरों देवाइया नहीं कर सकती उस काम को मनोवैज्ञानिक प्रयत्नों से आप स्वयं कर सकते हैं। फिर उठो, हिम्मत करो।

विलियम जेम्स जो व्यापारिक मनोविज्ञान के विशेषज्ञ हैं उनका यह मत आपको याद रखना होगा—

‘मुझे तो ऐसा लगता है कि भावना के बाद ही क्रियाशीलता की उद्भावना होती है किन्तु वस्तुतः भावना तथा क्रियाशीलता साथ-साथ चलती है इच्छा-शक्ति के नियंत्रण में रहने वाली इस क्रियाशीलता को हम जन्म देकर परोक्ष रूप में नियंत्रण में रहने वाली अपनी भावनाओं को कुचलकर रख देते हैं।

विलियम जेम्स ने कहा है कि—‘हम भले ही अपने मन की भावनाओं को अपनी दृढ़ इच्छा-शक्ति से न बदल सकें लेकिन अपने काम करने के ढंग तो बदल ही सकते

हैं और जब हमारे अपने काम करने के ढंग बदल जाएंगे तो फिर भावना भी तो बदल जाएगी।

अपने इस विचार पर जोर देकर उन्होंने इसे और भी दृढ़ता का प्रमाण देते हुए कहा है कि 'यदि आपकी प्रसन्नता छिन चुकी है तो उसे फिर से पाने के लिए आपको अपने कम तथा बोल-चाल में मिठास और शुभ कर्म करने की जिज्ञासा होनी चाहिए जो आपको प्राकृतिक उपहार में मिली है। उसका लाभ उठाना ही आपके जीवन में सुख-शांति ला सकता है।

प्रकृति का एक विधान है कि मानव अपनी इच्छाओं की पूर्ति अपने ही मन की शक्ति और लगन से कर सकता है। कैलिफोर्निया की एक महिला को मैं जानता हूँ परन्तु उसका नाम नहीं बताऊंगा। यदि उसे यह रहस्य पता होता तो शायद यह अपनी सारी मुसीबतों से छुटकारा पा लेती। वह विधवा है और बूढ़ी भी वह कभी खुश रहने का तरीका भी जानने की कोशिश नहीं करती। उसके चेहरे की उदासी ही उसके मन की बात कहती है। वह हर समय दुखी नजर आती है जैसे रो रही हो। जबकि उसके पति मरने के बाद उसके लिए बहुत बड़ी सम्पत्ति छोड़ गए हैं। भले ही वह सारी आयु बैठकर खाती रहे तो भी वह धन समाप्त होने वाला नहीं है। इस पर भी यदि वह ठड़ी आँहें भरे और आसू बहाती रहे तो यह कोई अच्छी बात तो नहीं कही जा सकती। प्रकृति के इस नियम को आज तक किसने बदला है।  
जीवन और मृत्यु।

रोने-धोने या उदास रहने से कुछ मिलने वाला नहीं है फिर खुश रहो। खुश रहने से ही तो स्वास्थ्य भी ठीक रह सकता है। यह तो प्राकृतिक उपहार है जिसका कोई भी पैसा नहीं देना पड़ता।

मुझे सबसे अधिक दुख तो इस बात को लेकर होता है कि हम अपने लिए रोग खरीदते स्वयं हैं। दुख तो दुख है। उसे सहन करना ही पड़ेगा चाहे रोकर करो घाँटे हसकर। वह रुकन वाला नहीं। यदि आप अपने मन पर बोझ डालोगे तो यह दुख आपके शरीर को खोखला कर देगा। ऐसे रोगों का उपचार तो डॉक्टरों के पास नहीं है क्योंकि यह रोग आप स्वयं ही पाल रहे हैं।

बहुत वर्ष पहले की बात है मैंने एक पुस्तक पढ़ी थी जिसने मुझे बहुत प्रभावित किया। उसका नाम था 'एज ए मैन थिंकेथ As a man thinketh

इस पुस्तक के लेखक थे— जेम्स लन एलन। उन्होंने लिखा है कि—

'व्यक्ति और वस्तुओं का स्वरूप हमारे विचारों के साथ ही बदलता रहता है। हमारे मन में जो भी है उसके भाव हमारे चेहरे से साफ नजर आएंगे। यह भाव इच्छा के अनुसार नहीं बल्कि विचारों के प्रभाव से बदलते रहते हैं। हमारे उद्देश्य को साकार बनाने वाली दिव्य शक्ति हमारे शरीर में ही है जिसे हम आत्मा कहते हैं मानव जो कुछ भी अपने लिए पैदा करता है अथवा पाता है वह उसके विचारों का ही फल होता है।

प्राचीन बाइबिल के अनुसार ब्रह्मा ने मानव को इस विश्व पर राज करने का अधिकार दिया। यह तो अपने-आपमें बहुत बड़ी देन थी लेकिन मुझे तो राज्य जैसे अधिकारों की कोई जरूरत नहीं है। मैं तो केवल अपने भस्तिष्क और भावनाओं पर अधिकार चाहता हूँ जिससे कि मैं अपने व्यवहार और अन्य क्रियाओं पर नियंत्रण रखने की शक्ति प्राप्त कर सकूँ।

विलियम के इन विचारों को हमें सदा याद रखना चाहिए कि "दुखी इन्सान मन में डर की भावना के स्थान पर यदि सघर्ष की भावना को जन्म देता है तो दुख को सुख में बदलते देर नहीं लगती। आओ हम सब मिलकर दुखों को सुख में बदलने के लिए दृढ़ संकल्प करें।

## यह संकल्प क्या है ? कैसे करना है ?

- 1 आज मैं खुश रहूँगा। इब्राहिम लिफन का यह मत ठीक ही है कि— अधिकतर लोग अपने मन के भावों के अनुसार ही खुश रहते हैं। सुख अपने में ही रहता है, कहीं बाहर नहीं।
- 2 आज मैं अपने को वर्तमान के अनुकूल ढालने की पूरी कोशिश करूँगा। किसी अन्य मानव को अपनी इच्छा में ढालने का प्रयत्न नहीं करूँगा। मैं जो कुछ हूँ, जो मेरा भाग्य है उसे मैं खुशी से स्वीकार करने को तैयार हूँ।
- 3 आज से मैं अपने शरीर को पूरी सुरक्षा से रखूँगा। मैं अपने काम में मन लगाऊँगा स्वास्थ्य ही सबसे बड़ा धन है इसे मैं कभी नहीं भूलूँगा स्वास्थ्य का अच्छा होना ही उन्नति का प्रतीक है।
- 4 मैं अपने मन को दृढ़ बनाने का पूरा प्रयास करूँगा। इस मन को घबल नहीं बनने दूँगा बल्कि इससे अपने जीवन का हर लाभ प्राप्त करूँगा।
- 5 मैं अपने मन को तीन भागों में बांट दूँगा इसका पहला भाग तो लोगों का भला करेगा और शेष दो भागों से विलियम के कहने के अनुसार शुभ काम करना तथा चिता को भगाने का काम लूँगा।
- 6 अब मैं अपने मन को उदास नहीं होने दूँगा और अपने स्वभाव में क्रोध को नहीं आने देकर बल्कि इसमें खुशी की भावनाएँ पैदा कर दूँगा।
- 7 मैं अपनी समस्याओं को खुशी से सुलझाने का प्रयत्न करूँगा। उनके कारण मैं चिता को अपने मन में नहीं आने दूँगा।
- 8 मुझे जीवन में आगे बढ़ना है फिर मैं इन समस्याओं को अपने मार्ग का रोड़ा क्यों बनने दूँ ?
- 9 सुख का जन्म मन की शांति से होता है और यह समस्याएँ मेरे मन की शांति को भग करती हैं इसलिए मैं इन समस्याओं को अपने मन से बाहर निकाल फेंकूँगा।

मैंने अपने अनुभवों से यह बात महसूस की है कि जब हम अपने शत्रुओं से घृणा करते हैं तो उन्हें हम अपनी भूख नींद रक्तचाप स्वास्थ्य तथा सुखों पर हावी होने देते हैं। हमारे शत्रुओं को यदि यह बात पता चल जाए कि वे हमें दुखी तथा तंग कर रहे हैं तो वे खुशी से नाच उठगे। हमारी नफरत उन्हें घोट नहीं पहुंचाती बल्कि उससे हमारा जीवन नरक बन जाता है।

स्वार्थी लोग अपना स्वार्थ सिद्ध करने के लिए कुछ भी कर सकते हैं। ऐसे लोगों को अपने पास ही मत आने दीजिए। उनकी तो छाया में भी धोखा तथा छल-फरेब होता है। ऐसे लोगों की मित्रता भी बुरी और शत्रुता भी बुरी। हा एक बात सदा याद रखो कि जो भी आपके साथ बुरा करे उसके साथ मलाई मत करो। उससे मित्रता की बात तो दूर की बात है बल्कि उसक सग बैठना भी बुरा है।

“जैसा कोई करता है तुम उसका उत्तर वैसे में दो।

“जैसे को तैसा।

यह शब्द मैंने मिल्बोकी के पुलिस विभाग की ओर से प्रकाशित एक बुलेटिन में पढ़े हैं। यह भी बात सत्य है कि ‘जैसे के साथ तैसा’ करने में आपको दुख तो हो सकता है जैसा कि (स्पनि) ‘लाइफ’ पत्रिका में एक लेख प्रकाशित हुआ है जिसमें यह बात स्पष्ट रूप से लिखी गयी है— इस प्रकार का व्यवहार इनसान के स्वास्थ्य को नष्ट कर देता है। इसी लेख में यह विचार भी प्रकट किये गए हैं कि—

तनावपूर्ण जीवन व्यतीत करने वाले लोगों की ईर्ष्या जब पुरानी हो जाती है तो उसका परिणाम यह निकलता है कि उन लोगों को रक्तचाप एवं हृदय रोग लग जाते हैं।

प्रभु ईसा ने भी मानव जाति को ऐसा ही सदेश दिया था— अपने शत्रु से भी प्रेम रखो। उन्होंने यह बात केवल नीति के रोगों के उपचार के लिए कही थी।

‘शत्रुओं को बार-बार क्षमा कर दो’— यह कहकर ईसा ने कहा कि इस प्रकार के विचार तथा व्यवहार से मानव शरीर में अनेक प्रकार के रोग पैदा होने का भय बना रहता है।

हाल ही में मेरे एक मित्र को दिल का दौरा पड़ा तो डॉक्टर ने उसे बिस्तर पर लेटे रहने की सलाह दी और साथ ही यह भी कहा कि किसी भी कीमत पर नहीं करना। क्योंकि डॉक्टर इस बात को अच्छी तरह जानते हैं कि के लोगों को यदि जरा-सा क्रोध भी आ जाता है तो उनके जीवन को हो जाएगा।

इसी क्रोध के कारण कुछ

के

मृत्यु हो गई थी। उसके क्रोध का कारण मात्र यही था कि उसके एक बैरे ने उसके निजी कॉफी के बर्तन में कॉफी पी ली। बैरा वहा से भाग निकला तो होटल मालिक भी तेजी से उसके पीछे भागा। तेज भागने से उसकी हृदय गति रुक गई और वह मर गया।

प्रभु ईसा ने शत्रुओं से प्रेम भाव बनाए रखने का उपदेश देकर साथ में यह भी कहा कि—अपने—आपको सुन्दर कैसे बनाया जाए ? मैं कुछ ऐसी औरतों को जानता हू कि जिनकी आकृति घृणा के कारण कठोर हो गई है। उनके चेहरों पर झुर्रिया पड़ी हुई हैं आपका यह चेहरा तो तभी सुन्दर रहेगा यदि आप का मन पवित्र और शुद्ध है वह पाप नहीं करता।

जो लोग घृणा तथा क्रोध का शिकार हो जाते हैं उन्हें भूख भी कम लगती है। बाइबिल में इसी विचार को इस प्रकार से समझाया गया है—

‘प्यार से खिलाये गए कदमूल घृणा के स्यदिष्ट भोजन से कहीं अधिक स्वादिष्ट और आनन्दमयी होते हैं।

अगर हमारे दुश्मनों को पता चल जाए कि उनके प्रति हमारी नफरत हमें नष्ट कर रही है हमारी आकृति को विकृत कर रही है हमें दिल का दौरा पड़ने लगा है तो वे खुशी से झूम उठेंगे नाचने लगेंगे—वाह..कैसा है यह जीवन का खेल ?

यदि हम अपने शत्रु से प्यार नहीं कर सकते तो हमें अपने—आपसे तो प्यार करना ही चाहिए इतना अधिक प्यार करना चाहिए कि हमारे शत्रु सुख स्वास्थ तथा आकृति पर नियंत्रण न रख सकें।

शेक्सपियर का कहना है कि—‘शत्रु को भाड़ में झोकने के लिए आग को इतना तेज न करो कि यह आग तुम्हें ही जलाकर रख दे।

दुश्मनों को बार—बार क्षमा देने की बात कहकर ईसा ने हमें एक आदर्श ज्ञान भी दिया है। जैसा कि मैं स्वीडन के रहने वाले जार्ज रीना का एक पत्र आपके सामने पेश कर रहा हू। जार्ज रीना कई वर्ष तक एटॉर्नी रहे। दूसरे महायुद्ध के समय वे स्वीडन भाग आए। जब वे स्वीडन आये तो उनके पास धन के नाम पर केवल शून्य था। वह काम की तलाश में भटक रहे थे। उन दिनों बेकारी काफी बढ़ चुकी थी क्योंकि युद्ध के कारण लोगों के धंधे चीपट हो गये थे। जार्ज रीना काम की तलाश में भटक रहे थे। एक कम्पनी में उन्होंने जब प्रार्थना—पत्र भेजा तो वहा के मालिक ने उन्हें लिख भेजा—

‘क्या तुम यह समझते हो कि मेरा व्यापार झूठा है ? तुम ऐसा सोचते हो तो बहुत बड़ी गलती पर हो और साथ ही पागल भी हो। मुझे किसी पत्र लेखक की जरूरत अभी तो नहीं लेकिन यदि मुझे कभी जरूरत पड़ी भी तो मैं तुम्हारे जैसे आदमी को कभी भी नहीं रखूंगा क्योंकि तुम्हें तो रियस भाषा अच्छी तरह से लिखनी भी नहीं आती। तुम्हारे इस प्रार्थना—पत्र में भी भाषा की बहुत—सी गलतिया हैं ऐसे मैं तुम मेरे पास नौकरी की आशा कैसे कर सकते हो ?

जब जार्ज रीना ने उस पत्र को पढ़ा तो उसे बहुत क्रोध आया। वह क्रोध में पागल-सा होकर अपने आप चिल्ला उठा— क्या मैं स्विस् भाषा नहीं जानता ? वह आदमी अपने-आपको समझता क्या है ? मैं इसे अभी बताता हूँ। यह कहते हुए जार्ज रीना ने उसी समय उस आदमी को पत्र क्रोध में ही लिख डाला। उसने अपना सारा गुस्सा उस पत्र में निकालते हुए जो कुछ लिखा था उसे पढ़ते ही वह आदमी क्रोध से चीख ही तो उठा क्रोध के भारे उसका सारा शरीर कांपने लगा था। थोड़ी देर के पश्चात् जब ठंडे दिल से उसने सोचा कि—मैं कैसे कह सकता हूँ कि वह आदमी गलत है भले ही मैंने स्विस् भाषा नहीं पढ़ी है वह मेरी मातृ भाषा भी नहीं है फिर भी मुझे इस भाषा का ज्ञान प्राप्त करना चाहिए उस आदमी के पत्र ने तो मुझे रास्ता बताकर मुझ पर बहुत बड़ा एहसान किया है उसने मुझे ज्ञान दिया है।

उसी समय जार्ज रीना ने एक और पत्र लिखा।

महोदय

मैंने आपको जो पहले पत्र लिखा था उसमें मैंने भावुक होकर जो भूल की हो उसके लिए मैं क्षमा चाहता हूँ। मुझे आशा है कि आप मेरी इस भूल को माफ करके मुझे जीवन में कभी सेवा का मौका देंगे। वैसे आपके कहने से मैंने बहुत कुछ सीखा है। अब मैं स्विस् भाषा का भूरा ज्ञान प्राप्त कर के ही रहूँगा। आपने मुझे एक अच्छा रास्ता दिखाया है उसके लिए मैं एक बार फिर से धन्यवाद देता हूँ।

उस पत्र के थोड़े दिनों बाद ही उस कम्पनी के मालिक ने जार्ज रीना को पत्र लिखकर उसे मिलने के लिए बुलाया। जैसे ही रीना वहाँ पर पहुँचे तो उस मालिक ने उसे अपनी कम्पनी में नौकरी दे दी। जार्ज रीना ने अपने मन में यह महसूस किया कि—

नम्रता प्रेम भीठे शब्दों से इन्सान चाहे किसी का भी मन जीत सकता है। भीठे बोल में तो ऐसा जादू है कि यह पत्थर को पिघला सकता है। क्रोध में तो मानव अपना खून जलाता है रोग खरीदता है और यह मधुर प्रेम ससार भर के सुख खरीद सकता है ? अपने पाठकों को भी यह बता दूँ कि कन्फ्यूशियस का यह मत है कि किसी के द्वारा लूटा जाना अथवा किसी के अन्याय का शिकार होना अपने-आपमें इतना कष्टदायक नहीं होता जितना कि उसे मन में बार-बार लाकर अदर-ही-अदर जलते रहना।

एक बार मैंने जनरल आइसन हावर के बेटे से पूछा—

“क्या वे अपने क्रोध को बराबर बनाये रखते हैं ?

उसने बड़े धैर्य से मधुर स्वर में उत्तर दिया—

पिताजी जिन लोगों से एक बार रूठ जाते हैं उनके बारे में भूलकर सोचना भी यह पाप समझते हैं।

किसी विद्वान ने यह भी कहा है—

जिस आदमी को क्रोध नहीं आता वह पागल है।



युद्धिमान वही है जो क्रोध न करे।

युगों से मानव ने प्रभु ईसा के समान शत्रुओं के प्रति भी शत्रुता न रखने वाले सतों की प्रतिमाओं के सामने श्रद्धा के दीप जलाए हैं। मैंने प्रायः नेशनल पार्क में खड़े होकर एडिथ केवल नामक पार्श्वीय विश्व की अत्यंत मनोरम पहाड़ियों को देखा है। 12 अक्टूबर 1915 में एक सत की भांति जर्मन फायरिंग की शिकार होने वाली ब्रिटिश नर्स एडिथ केवल के सम्मान में इस पहाड़ी का नाम रखा गया है। उस बेचारी का दोष क्या था ?

केवल यही कि उसने युद्ध में घायल अंग्रेज तथा फ्रांसीसी सैनिकों का उपचार किया था। मरने से पूर्व एडिथ ने पादरी को यही अंतिम शब्द कहे थे—

“मेरे विचार में देश-प्रेम के अलावा मेरे लिए यह भी जरूरी है कि मैं किसी भी प्राणी के लिए अपने मन में बुरी भावना न रखू।

यह शब्द आज भी कासे तथा पत्थर में खुदे हुए हैं। उस घटना के चार वर्ष पश्चात् इंग्लैंड में उसकी याद में अनेक शोक-सभाएं की गईं। आज भी उसकी एक प्रतिमा लंदन के नेशनल पोर्ट्रेट गैलरी में खड़ी है। उसकी यह शब्द अमरवाणी से कम नहीं।

देश प्रेम के अलावा मेरे लिए यह भी जरूरी है कि मैं किसी से भी घृणा न करू। हर जीव को अपना प्रेम बांटती रहू।

लारेन्स जोन्स की यह अमरवाणी गौरे लोगों ने सुनी—

“जीवन एक सग्राम है अतः हर हथ्थी को अपने अस्तित्व एवं सफलता के लिए संघर्ष करने के लिए तैयार हो जाना चाहिए।

जैसे ही उनके शब्द उन्होंने सुने तो रात के अंधेरे में वे लोग—लड़ाई हथियार बहुत हो गया—के नारे लगाते हुए निकल पड़े और—लड़ाई नहीं होगी मानव नहीं मरेंगे—क्रोध से भरे यह लोग घर्ष के अंदर गए और वहां से पादरी को पकड़कर उसके गले में फंदा डाला और दूर तक घसीटते ले गए। वहां उसे लकड़ियों के ढेर पर रखकर आग लगाने ही वाले थे तभी उनमें से एक आदमी चिल्लाया—

“ठहरो—रुक जाओ मरने से पहले उसे सफाई का एक मौका दो।

सब लोग बोले— तुम क्या कहना चाहते हो ?

अपने गले में रस्ती का फंदा लटकाए लकड़ियों के ढेर पर खड़े लारेंस जोन्स ने अपने जीवन और अपने उद्देश्य के बारे में इस प्रकार से प्रवचन किया—

1907 में लारेन्स जोन्स योग्यता के कारण छात्रों में संगीत विद्या के गुरु के रूप में बहुत लोकप्रिय रहा। इसी बीच एक होटल के मालिक ने अपने होटल में मनोरंजन-सभा के लिए लारेन्स को अपने यहां नौकरी की ऑफर दी। लारेंस ने ऐसी नौकरी को ठुकरा दिया। फिर एक धनी व्यक्ति ने उसे उच्च संगीत शिक्षा प्राप्त करने के लिए अपने पास से धन देने के लिए कहा लेकिन लारेंस ने उसे भी ठुकरा दिया। यह सब कुछ उसने इसलिए किया था कि वह अपने एक स्वप्न को साकार करना

चाहता था। बूकटर टी वाशिंगटन की जीवनी ने उसे अपनी जाति के दीन तथा अनपढ़ भाइयों को शिक्षा दिलवाने के लिए अपने जीवन को अर्पित करने की प्रेरणा दी थी। अतः वह दक्षिण में सबसे पिछड़े हुए प्रदेश में गया। वहाँ पर उसने अपनी घड़ी को गिरवी रखकर उन पैसों से उसने जंगल में एक स्कूल खोला।

एक दिन एक आदमी ने खड़े होकर लारेंस से पूछा— आप उन लोगों के बारे में क्यों कुछ नहीं कहते जिन्होंने आपको जीवित जलाना चाहा आपके गले में फंदा डालकर घसीटते हुए ले गए।

तभी जॉन्स मधुर वाणी में बोले—

‘मैं अपने कामों में इतना व्यस्त रहता हूँ कि मुझे किसी बुरे आदमी के बारे में सोचने का मौका ही नहीं मिलता। मैं जीवन के हर क्षण को मानवता की भलाई के लिए लगाना चाहता हूँ, बुराई तो बुरे लोगों का काम है।

लारेंस की बात सुनकर एक युवक ने खड़े होकर कहा— ‘मैं समझता हूँ यह युवक ठीक कह रहा है। मैं उन गिरे अमेरिकनों को जानता हूँ, ऐसे लोगों को भी जानता हूँ जिनकी चर्चा इसने की है यह बहुत भले का काम कर रहा है।

वाह-वाह वाह भलाई का काम करने वाले इस लोकसेवक को लोग समझने में भूल कर बैठे हैं। ऐसे जनसेवक इस ससार में कहा पैदा होते हैं सारी भीड़ उसकी प्रशंसा करती हुई नारे लगाने लगी अपने प्रशंसकों का उत्तर देते हुए वह बोला—

मित्रों! मेरे पास झगड़ों तथा पश्चाताप में फँसने का कोई समय नहीं है और कोई भी आदमी मुझे इसके लिए मजबूर करके मुझे अपने उद्देश्य से पीछे नहीं हटा सकता।

ऐपिकटेटस ने 1900 वर्ष पहले कहा था कि—

‘हम जो करेंगे वही भरेगे। हमारा नसीब हमें किसी—न—किसी रूप में अपने बुरे कर्मों का फल भोगने के लिए मजबूर कर देता है। जो भी मानव इस ज्ञान को एक बार जान लेगा वह किसी का बुरा नहीं सोचेगा न किसी से झगड़ा करेगा न ही किसी से नफरत करेगा यह जीवन नफरत के लिए नहीं प्रेम—संगीत सुनने के लिए है।

अमेरिकन इतिहास में लिंकन को छोड़कर शायद कोई इन्सान ऐसा नहीं हुआ जिससे लोगों ने इतनी घृणा की हो अथवा जिसका इतना खुलकर विरोध हुआ है। लेकिन फिर भी लिंकन ने कभी किसी से नफरत नहीं की। अपने हर शत्रु को भी उन्होंने समय आने पर गले से लगा कर मानवता को उच्च शिखर तक पहुँचाया। घृणा का उत्तर प्रेम ही था।

लेकिन सीवार्ड तथा स्टैन्टन उन लोगों में से एक थे जो खुलेआम लिंकन की आलोचना करते थे उनको बुरा भी कहते रहते थे। आश्चर्य की बात तो यह थी कि लिंकन अपनी मानवता का प्रमाण देते हुए उन्हें अपने शासन-काल में ऊँचे पद दिये। लिंकन के कानूनी सलाहकार हर्नडोर्न के शब्दों में—

लिकन को पूरा विश्वास था कि किसी भी व्यक्ति को किसी काम को करने या न करने के कारण प्रशंसा या बुराई नहीं की जानी चाहिए क्योंकि हमारे सारे घटना-चक्र अपने हालात की पैदावार और वातावरण सस्कार शिक्षा और आदतों की जजीरो में बंधे हुए हैं।

लिकन का विचार ठीक था। यदि हमें विरासत में अपने शत्रु के समान ही शारीरिक बौद्धिक एवं भावनात्मक विशेषताएं मिली हों तथा जीवन का हमारे लिए भी वही भाव रहा हो जो हमारे शत्रु के साथ था तो हम भी उससे भिन्न और कुछ नहीं कर सकते। वलेरन्स डेरो कहा करते थे कि 'सब कुछ जानने का अर्थ है सब कुछ समझ लेना। एक बार सब कुछ समझ लेने के बाद निर्णय तथा बुराई की कोई गुंजाइश नहीं रहती इसलिए हमें चाहिए कि हम किसी भी प्राणी से घृणा न करें। भले ही हमारा कोई शत्रु ही क्यों न हो उस पर भी दया करें और प्रभु का शुक्रिया अदा करें कि उसने हमें उस जैसा नहीं बनाया। प्रतिशोध की भावना तो पाप है। इसकी बजाय हम क्षमा सहानुभूति प्रेमभाव को अपने मन में रखें तो कितना आनन्द आएगा।

मेरे परिवार के लोग हर रात प्रार्थना पूजा-पाठ करते बाइबिल पढ़ते हैं। मेरे पिता जब भी एकांत में बैठते हैं तो उनके मुख से मैं यही शब्द सुनता हूँ। प्रभु ईसा के यह शब्द हर समय मेरे कानों में गूँजते हैं—

अपने शत्रु को भी प्रेम से रखो।

जो तुम्हें शाप दे तुम उसे वरदान दो।

जो तुम्हें दुःख दे तुम उसे सुख दो।

और मैं आप सबसे यही प्रार्थना करूँगा कि आप भी इस शिक्षा की ओर ध्यान दो। मानवता की भलाई इसी में है। आपकी भलाई भी तो उसी मानवता के साथ ही होगी।

## 16

### भलाई में ही आनन्द है

कन्फ्यूशियस का वचन है कि क्रोधी आदमी सदा जहर से भरा रहता है। ठीक ऐसे ही आदमी को मैंने देखा था। टेक्सास के एक व्यापारी को मैंने क्रोध से भरे माथा पीटते देखा था। उसके क्रोध का कारण था—तब से ग्यारह मास पहले घटी एक घटना जब उसने नव वर्ष की खुशी में अपने नौकरों को तीन हजार डॉलर बोनस के रूप में दिए थे। उन लोगो ने इस इनाम को लेने के पश्चात् धन्यवाद तक नहीं किया। यह कैसा क्रोध था जिसके कारण उसने तलाश किए बिना ही पागलों की भाँति अपना सिर पीटना शुरू कर दिया।

उसे यह चाहिए था कि पहले अपने कर्मचारियों से एक बार खुलकर कारण

तो जानने का प्रयास करता।

इसका दूसरा कारण यह भी हो सकता है कि उसके मजदूर ही स्वार्थी हों जो अपने मालिक का धन्यवाद करना जरूरी ही नहीं समझते हों। इसका कारण भले ही कुछ भी हो परन्तु मैं सैमुएल के कथन के अनुसार इतना अवश्य जानता हू कि किसी में भलाई का गुण बड़े परिश्रम के बाद ही पैदा होता है हर आदमी में यह गुण नहीं होता। इसका अर्थ सीधा है कि—

उस व्यापारी ने दूसरों की भलाई करके उसके बदले में उनसे धन प्राप्त करने की आशा रखकर ही सबसे बड़ी भूल की।

प्रमु ईसा ने एक बार दस कोड़ियों के घाव भर दिए परन्तु उनमें से एक ही आदमी ने उनका धन्यवाद किया। शेष नौ—कै—नौ वहा से भाग निकले। जब प्रमु ने उस आदमी से पूछा कि बाकी लोग कहा चले गए ? तभी उस आदमी ने कहा— 'प्रमु! ये पागल तो बिना धन्यवाद किए ही भाग गए हैं कितनी बुरी बात है ? तभी प्रमु हसकर बोले— अरे भाई! यदि हम छोटे—छोटे उपकारों के लिए ही धन्यवाद की आशा रखेंगे तो फिर उस उपकार को करने की जरूरत ही क्या है ? कोई भी उपकार धन्यवाद के लिए नहीं किया जाता।

मान लो आप अपने किसी मित्र अथवा सम्बन्धी को दस लाख डॉलर दे देते हैं तो क्या आप उससे यह आशा रखेंगे कि वह आपका धन्यवाद करे? यदि आप उससे धन्यवाद ही लेना चाहते हैं तो फिर आपका सारा उपकार ही व्यर्थ हो जाएगा।

ऐसा ही होता है क्योंकि मनुष्य स्वभाव से ही ऐसा होता है। उसके यह स्वभाव प्राकृतिक है रोमन साम्राज्य के बहुत बड़े विद्वान प्राणी मार्क्स ओरलियन्स की भांति यथार्थ पथी क्यों न बनें। एक दिन उसने अपनी डायरी में लिखा कि 'मैं ऐसे लोगों से मिलूंगा जो बातूनी हों, छोखेबाज हों पापी हों। मुझे उनसे मिलकर कोई दुःख या आश्चर्य नहीं होगा क्योंकि मैं ऐसा कभी भी बनना नहीं चाहता न ही बनूंगा।'।

इनमें दोष किसका है ? मानव स्वभाव का अथवा मानव स्वभाव के बारे में हमारी अज्ञानता का? यह फैसला आपके हाथ में है।

न्यूयार्क में मैं एक औरत को जानता हू, जो अपने अकेलेपन का रोग रोया करती थी। उसका कोई भी सम्बन्धी उसके पास नहीं आता था। इसमें कोई आश्चर्य की बात नहीं क्योंकि यदि आप उसके पास जाए भी तो वह आपको अपने भतीजे—भतीजियों के बचपन की बातें सुनाकर आनन्द लेती रहती अपने परिवार के पुराने किस्से घरेलू झगड़े लेकर बैठ जाती। यही कारण है कि अब उससे मिलने कोई नहीं आता।

उस औरत ने अपने सगे—सम्बन्धियों को बुलाने के लिए उन सबको सूचना भेज दी— मुझे हृदय रोग हो गया है। उसे पता था कि इस रोग की खबर लगते ही वे लोग भागे आएंगे।

अब सोचने की बात यह है कि क्या उसे वास्तव में ही हृदय रोग है ? हा

है। डॉक्टरों का कहना है कि उसका दिल कमजोर है जिसके कारण उसके दिल की धड़कन बढ़ जाती है। किन्तु साथ में डॉक्टरों का यह कहना भी है कि इस बीमारी से उसके जीवन को कोई खतरा नहीं है क्योंकि यह रोग केवल मानसिक है।

वैसे तो हर औरत को ही प्यार की जरूरत होती है। यह बेचारी तो अकेलेपन के कारण कुछ अधिक ही चिंतित है। वह चाहती है उसे प्यार मिले कोई भी मीठे बोल बोलकर उसे अपनेपन का अहसास तो दिला दे। परन्तु ऐसा संभव होता नजर नहीं आता। यह केवल उस नारी की बात नहीं। ऐसी तो देश में लाखों नारियाँ हैं जिनको रोग तो कोई नहीं परन्तु अकेलेपन का रोग ही सबसे बड़ा रोग है। काश! हम रोगों का उपचार करने से पहले रोगी के हृदय की भाषा को पढ़ सकते तो शायद हम आधे से अधिक रोगियों को बिना दवा के भी ठीक कर सकते हैं।

मन की शांति से ही सुख का जन्म होता है। इस शांति को प्राप्त करने के लिए हम लोग घर बसाते हैं। पत्नी और बच्चों के सुख की आशा लेकर चलते हैं। सत्तान के सुख की आशा में हम एक-एक दिन गिनकर काटते हैं। बच्चे यदि बुद्धिमान हैं तो आपके लिए सुख का साधन बन सकते हैं परन्तु यदि बुद्धिहीन हैं तो आप क्या करेंगे ?

ऐसे अवसर पर मुझे प्रसिद्ध विद्वान अरस्तु की यह बात याद आती है। उन्होंने कहा है कि—

आदर्श पुरुष वह है जिसको दूसरों पर उपकार करने में आनन्द मिले और जो दूसरों के उपकारों को ग्रहण करने में लज्जा को महसूस करता हो। क्योंकि दूसरों पर कृपा करना बड़ेपन का चिह्न है और जो लोग दूसरों की कृपा चाहते हैं उन्हें कोई भी महान नहीं कह सकता।

एक लम्बे समय से माता-पिता अपनी सत्तान की धिता को लेकर दुःखी होते आ रहे हैं। इसी का एक दृश्य हम शेक्सपियर के नाटक में राजा लियर के पात्र के रूप में देखते हैं जो कहता है कि—

“बुरी सत्तान बहुत कष्टदायक होती है। उसकी पीड़ा जहरीले साप के काटने के विष से भी अधिक होती है।

अब सोचने की बात यह है कि यदि हमारी सत्तान अच्छी नहीं तो इसमें दोष किसका है ?

“हमारा केवल हमारा। यदि हमने प्यार करना सिखाया ही नहीं उन्हें प्यार दिया ही नहीं तो हम उनसे प्यार पाने की आशा कैसे रख सकते हैं ?

बच्चे छोटी आयु में ही बहुत कुछ सीखते हैं। दुःख की बात तो यह है कि उसी आयु में मा-बाप उनकी ठीक ढंग से देखभाल नहीं कर सकते और बच्चे को जब माता-पिता का सच्चा प्यार नहीं मिलता तो उनका चंचल मन भटकने लगता है। प्यार की प्यास उन्हें गलत रास्ते पर डाल देती है। हम यह बात तो सिर से ही भूल जाते हैं कि हमारे बच्चे वही बनेंगे जो हम उन्हें बनाना चाहेंगे। उदाहरण के लिए—

मैं आपको बताता हू कि जब मैं छोटा-सा था तो मेरी मौसी मेरी नानी को उनकी सेवा-सुश्रुषा के लिए अपने घर ले आई। अपनी सास की भी उसने ऐसे ही सेवा की थी। आज भी यदि आखें बंद करके अतीत की कल्पना करता हू तो मुझसे बड़ी औरतें मौसी को खेत के मकान में आग तापती नजर आती हैं किन्तु—

“क्या मौसी को उनके कारण कोई कष्ट होता था ?

हा होता था। लेकिन उनके चेहरे से कभी भी ऐसा कष्ट दिखाई नहीं दिया। उन बूढ़ी औरतों के साथ मौसी के अपने छ बच्चे भी थे जिनकी देखभाल की जिम्मेवारी भी मौसी पर ही थी। उन बच्चों के पालन-पोषण में मौसी ने कहीं कमी नहीं आने दी।

आज मौसी को देखता हू तो मुझे दुःख होता है क्योंकि वह पिछले बीस वर्ष से विधवा का जीवन व्यतीत कर रही है। उसकी सतान में से पाच बच्चे बड़े हो गए हैं। उन पाचों की शादियां हो चुकी हैं। वे पाचों ही मौसी को अपने-अपने घर में रखने के लिए तैयार रहते हैं। वे किसी कीमत पर मौसी को अपने से अलग नहीं करना चाहते।

आप क्या समझते हैं कि मौसी की सतान का प्यार बनावटी है या केवल दिखावा?

नहीं ऐसी कोई बात नहीं। सत्य बात तो यह है कि मौसी ने जो प्यार बचपन में मेरी नानी और अपनी सास को दिन-रात उनकी सेवा के रूप में दिया साथ ही अपने बच्चों का भी पूरा-पूरा खयाल रखा उसका प्रभाव उन बच्चों पर पड़ा। उसी की प्रेरणा का यह परिणाम है कि मौसी की अपनी सतान ने भी बड़ों की सेवा करने की प्रेरणा ली।

अब आप सब इस बात को तो जान ही चुके हैं कि सतान के अंदर सेवा की भावना पैदा करने के लिए यह बात तो बहुत जरूरी है कि हम लोग अपने बच्चों के सामने बड़ों का सम्मान करें तथा उनकी सेवा करें।

सेवा का फल अवश्य मिलता है भला करो सुख पाओ।

17

जीवन की समझी

होरोल्ड एबेट को मैं बहुत लम्बे समय से जानता हू। इस समय यह मेरे अच्छे साथियों में से एक हैं। एक बार हम दोनों के या शहर में मिले। उन्होंने मुझे मिसौरी में अपने बेल्टन फार्म तक पहुंचा दिया। जब हम दोनों गाड़ी में जा रहे थे तो मैंने उनसे पूछा— ‘दोस्त आजकल आप बहुत खुश रहते हैं। क्या मैं पूछ सकता हू कि इस चुरी का क्या रहस्य है ?

मेरे दोस्त पहले तो मेरे प्रश्न को सुनकर जोर से हसे और फिर उसने यह

कहानी मुझे सुनाई—

‘प्यारे दोस्त! मैं आज से कुछ वर्ष पहले बहुत दुखी रहा करता था। इन दुखों ने मेरे मन की शांति को भग कर दिया मैं हर समय उदास और खोया-खोया-सा रहने लगा। बस किसी चीज को मन ही नहीं करता था।

‘चिता उदासी-दुख यही कुछ तो रह गया था मेरे जीवन में। चारों ओर निराशा के तूफान। ऐसे जीवन को जीवन भी कैसे कहा जाता? जबकि जीवन का कोई सुख मेरे पास नहीं था।

‘एक दिन मैं बेब शहर की डोंगरी गली से गुजर रहा था। वहाँ मैंने जो दृश्य देखा उससे मेरी सारी चिताएँ दूर हो गईं। थोड़े से समय में ही इतनी बड़ी घटना घट गई थी। यद्यपि यह घटना भले ही कुछ क्षणों में ही घटी थी परन्तु इससे मैंने जो कुछ पाया शायद अपने जीवन के बीते वर्षों में भी नहीं पा सका था।

‘पिछले दो वर्ष से मैं बेब शहर में एक जनरल स्टोर चला रहा हूँ। इससे पहले तो मेरी सारी पूँजी समाप्त हो गयी थी इसके साथ लोगों का कर्जा और बढ़ गया। पिछले वर्षों में मुझे पुराने कर्ज चुकाने के लिए अपने स्टोर को ही बेचना पड़ा। अब मेरे पास कुछ भी नहीं बच रहा था। मैंने यह सोचा कि किसी बैंक से कर्जा लेकर फिर से कोई धंधा चालू करूँ। मैं हारे हुए जुआरी की भाँति इस शहर की सड़कों पर भटकता फिरता था मेरे पास निराशा और चिता के सिवाय कुछ भी नहीं बचा था।

‘एक दिन मैं अपनी चिताओं के सागर में डूबा चला जा रहा था कि मैंने रास्ते में एक अपग आदमी को देखा जो पहिए वाले एक तख्ते पर बैठकर अपने हाथों से उसे चलाता हुआ जा रहा था। उसने एक स्थान पर रुककर सिगरेट सुलगायी और मेरी ओर बड़े अदाज से देखकर मुस्करा दिया।

‘कहो अनजाने दोस्त कैसे हो? उसने सिगरेट का धुआँ मुँह से बाहर निकालते हुए अपने हाँठों पर मुस्कराहट लाते हुए मुझसे कहा।

अच्छा हूँ दोस्त! बहुत अच्छा।

‘उस अपग आदमी को देखकर मैंने अपने-आपमें एक नयी अनुभूति महसूस की। उस आदमी के पास कोई चिता नहीं थी जबकि वह तो विकलांग था और मैं अपना सम्पूर्ण शरीर रखते हुए भी उदास था।

‘नहीं नहीं मेरे को सब कुछ मिल जाएगा। अब मैं कभी भी उदास नहीं रहूँगा। मैं सारी चिताओं को भगा दूँगा मैं आगे बढ़ूँगा आगे।

‘बस उसी समय से ही मैंने अपना परिश्रम शुरू कर दिया। मुझे कर्जा भी मिल गया। मैंने अब नया जीवन शुरू कर दिया। इस नये जीवन का प्रारम्भ करने से पूर्व मैं अपने कमरे में लगे हुए इन शब्दों को पढ़ता था जो इस प्रकार थे—

‘मैं दुखी था इसलिए कि मेरे पास पहनने को जोड़े नहीं थे लेकिन मेरे सामने से एक ऐसा आदमी भी गुजरा जिसकी दोनों टाँगें ही नहीं थीं।

बस यही मेरी सफलता का रहस्य है।

यह बात याद रखो कि हमारे जीवन में नब्बे प्रतिशत बातें सही होती हैं। बस दस प्रतिशत ही गलत होती हैं। अच्छा तो यही होगा कि आप उन दस प्रतिशत गलत बातों को भुला दें और यदि आप चिंता का शिकार होकर दुखी रहना चाहते हैं तो फिर इन दस प्रतिशत बातों की ओर ध्यान देकर नब्बे प्रतिशत सही बातों को कुचल डालिए। अब आपको इसमें से कौन-सा सौदा मंजूर है ? यह फैसला आपको ही करना है।

क्रोमवेल के समय के बहुत से गिरजाघरों में आज भी लिखा हुआ है कि—सोचो और धन्यवाद करना मत भूलो क्यों आपके पास जो कुछ भी है उसी प्रभु की देन है।

‘गलिवर्स ट्रेवल’ नाम की पुस्तक के लेखक जोनाथन स्वीपट अंग्रेजी साहित्य में सबसे अधिक निराशावादी लेखक माने जाते हैं। वह इस ससार में जन्म लेकर काफी दुखी थे। इसी दुख के कारण वे अपने हर जन्म दिन पर शोक मनाया करते थे और उस दिन पूरा व्रत रखते थे। जोनाथन निराशावादी लेखक होते हुए भी हर समय खुश रहते थे। उनके विचार में घलते रहना मौन रहना और सदा खुश रहना— यही मानव जीवन के लिए सबसे बड़े डॉक्टर हैं।

मानव के लिए यह जरूरी है कि वह अपने अंदर के अपूर्व एवं असीम वैभव पर ध्यान देकर वह डॉक्टर ‘उत्साह’ की सेवाएं हर समय ले सकते हैं। क्या आप में से कोई इन्सान ऐसा है जो धन के लोभ में आकर इन प्राकृतिक उपहारों का सौदा करने के लिए तैयार होगा ?

क्या आप धन के बदले में अपनी आखों को देने के लिए तैयार हैं ?

क्या आप धन लेकर अपने परिवार अपने बच्चों अपने हाथों अपनी टांगों को बेचने को तैयार हैं ?

सोचने की बात तो यह है कि आप जब अपने को निर्धन कहकर दुखी होते हैं उस समय यह क्यों नहीं सोचते कि आपके पास तो ईश्वर का दिया हुआ इतना बड़ा खजाना है जिसकी कीमत कोई नहीं चुका सकता।

लूसिल ब्लेक नाम की मेरी एक महिला दोस्त किसी-न-किसी बात को लेकर सदा दुखी रहती थी। अपने पास जो कुछ भी है उसी को पाकर सदा खुश रहो— के ज्ञान को पाने से पूर्व वह मेरी मित्र सदा दुखी ही नजर आती थी। परन्तु जैसे ही उसने खुश रहने की कला को सीख लिया तब से वह हर समय मुस्कुराती नजर आती है—क्या आप ऐसा नहीं कर सकते ?

बहुत साल पहले की बात है जब मैं अपने विद्यार्थी जीवन में स्कूल ऑफ जर्नलिज्म में लूसिल के साथ कथा लिखना सीख रहा था उसके नौ वर्ष बाद मुझे बड़ा भारी धक्का लगा उन दिनों वह टेक्सोन में रहती थी। उसने मुझे अपनी कहानी इस प्रकार सुनाई—



मैं बहुत-सी उलझनों में फसी हुई थी। इस पर भी मैं सगीत सीखती और शहर में चिकित्सा-सम्बन्धी जो भाषण चल रहे थे उनका भी प्रबन्ध करती थी इसके साथ-साथ अपने घर पर बच्चों को सगीत-विद्या भी सिखाती थी- उन बच्चों को सगीत सिखाने के पश्चात् मैं घुड़सवारी करती थी जो मेरे बचपन का शौक था।

इसी प्रकार जीवन के चलते-चलते एक दिन मुझे इस बात का अहसास हुआ कि मैं हृदय रोग की शिकार हो गई हूँ। डॉक्टरों ने कहा कि तुम्हें एक वर्ष तक बिस्तर पर लेटकर आराम करना होगा। डॉक्टर ने मुझे एक बार भी यह कहकर हौसला नहीं दिया कि मैं बहुत जल्द ठीक हो जाऊंगी।

मेरे मन में यह बात आई कि यदि मैं एक वर्ष तक यूँ ही बिस्तर पर अकेली पड़ी रही तो मेरा शरीर तो बेकार होगा ही। साथ ही पड़े-पड़े मेरा दिमाग भी खराब हो जाएगा। आखिर यह रोग मुझे क्यों हुआ ?

यही सोचकर मैं रोती रही घीखती रही बिस्तर पर लेटे-लेटे मेरा मन गमों के सागर में तैरता रहता लेकिन मैं कर भी क्या सकती थी। मजबूर और बेसहारा और उसके साथ यह भयकर बीमारी-इन सबसे बड़ा शत्रु तो मेरा एकांत था।

मेरे घर के साथ ही एक कलाकार रेडोल्फ रहता था। उसने एक दिन आकर मुझसे कहा "तुम एक वर्ष तक बिस्तर पर पड़े रहने को बहुत कष्टदायक मानती हो न ?

"हां।

"यह तुम्हारी भूल है। तुम्हें बिस्तर पर लेटे-लेटे अपने जीवन के बारे में सोचने का पूरा मौका मिलेगा। इस समय मैं तुम यह जान जाओगी कि तुम्हारे जीवन में आगे बढ़ने के पथ पर भूल कहा हुई थी ? उस भूल को सुधारा कैसे जा सकता है ? इस रोग से तुम बहुत जल्दी ठीक हो जाओगी इसलिए अपने मन से अकेलेपन का बोझ हटा दो यही तुम्हारा सबसे बड़ा शत्रु है।

बस उसी दिन से मैंने अपने मन से सारे बोझ हटा दिए। जब भी कभी मुझे यह एकांत तग करता मैं उसी समय कोई अच्छी-सी पुस्तक पढ़ने लगती। जिन पुस्तकों से मुझे नये जीवन की प्रेरणा मिले बस मैं ऐसी ही पुस्तकें पढ़ती थी। मुझे इस बात की बहुत खुशी होती थी कि उन पुस्तकों ने मेरे अंधेरे जीवन में प्रकाश ला दिया मैं धीरे-धीरे चित्तमुक्त होने लगी थी साथ ही अपने को भाग्यशाली समझने लगी थी कि मुझे बिस्तर पर पड़े-पड़े सारे सुख तो मिल रहे हैं।

उस बात को अब नौ वर्ष बीत गए हैं। अब मेरा जीवन बहुत सुखी है मुझे कोई रोग भी नहीं है। एक वर्ष की बीमारी से मुझे बहुत कुछ सीखने को मिला। सबसे बड़ी बात तो मैंने यह सीखी थी कि ईश्वर ने हमें जो शरीर उपहार स्वरूप और अनमोल जीवन दिया है यह सभी मानव द्वारा जुटाये सुखों से बेहतर है।

लूसिल ब्लेक ने यही शिक्षा और जीवन का ज्ञान प्राप्त किया जो दो सौ वर्ष पूर्व डॉक्टर सैमुअल जान्सन ने सीखा था। उन्होंने पूरे ससार को जीवनोपयोगी सदेश

दिया था।

“हर घटना के उज्ज्वल पक्ष को ही देखने की आदत डाल लो अधकार में भटकने से क्या लाभ हो सकता है ? प्रकाश...प्रकाश यही प्रकाश ही तो सबसे बड़ा ज्ञानदर्शक है।

इसी विषय को लेकर लोगन पियर्सल स्मिथ ने एक बहुत बड़ी बात कही है।

“जीवन का सबसे बड़ा लक्ष्य अपनी इच्छाओं की पूर्ति है। जो मानव बुद्धिमान है वही अपनी इच्छाओं को पूर्ण करके इस ससार के आनन्द प्राप्त कर सकता है। क्या आप जीवन का सच्चा आनन्द प्राप्त करना चाहते हैं? तो उस इन्सान के जीवन से सीखो जिसने रसोई घर में लोगों के जूठे बर्तन साफ करके आनन्द लिया।

इसी विषय पर बर्गा हिल्ड द्वारा लिखी पुस्तक— आइ वाटेड टू सी को पढ़ने तो आपको जीवन का सच्चा चित्र देखने को मिलेगा। इस पुस्तक की महिला लेखिका लगभग अर्द्धशताब्दी तक अन्धी रही। उसने अपनी पुस्तक में लिखा है कि मेरे एक ही आँख थी और यह भी ऊपर से इतनी ढकी रहती थी कि मुझे अपनी आँख की बाईं ओर के एक छोटे से सुराख में से देखना पड़ता था और अपनी आँख को पुस्तक के बहुत निकट तक ले जाकर ही देखना पड़ता था।

उस औरत के जीवन में खुदारी इतनी अधिक भरी हुई थी कि यह किसी की भी दया का पात्र बनना पसंद नहीं करती थी। उसे चाह भी पसंद नहीं थी कि लोग उसे हीन समझे। आश्चर्य की बात तो यह थी कि उसने दौड़ में भाग लेना शुरू कर दिया था। मैं उन लोगों को यह बताना चाहता हूँ जो हिम्मत हार जाते हैं। सब कुछ होते हुए भी ठडी आँहें भरते हुए कहते हैं—

“हाए ! अब क्या करे ? कुछ भी समझ नहीं आता ।

साहस परिश्रम और लगन से इन्सान क्या नहीं कर सकता— यह बात तो आपको उस लेखिका के जीवन से सीखनी होगी जिसने अंधी होते हुए भी हिम्मत नहीं हारी।

क्या आप ऐसा नहीं कर सकते ?

एक गाँव में जन्म लेने वाली लड़की जिसकी आँखें भी ठीक नहीं थीं वह अपने परिश्रम से फोल्स के आगस्टन कॉलेज में साहित्य एवं पत्रकारिता की प्राध्यापिका नियुक्त हुई। उस कॉलेज में तेरह वर्ष प्राध्यापिका का कार्य करने के पश्चात् उसने महिलाओं के बलबों में भाषण देना शुरू किया तथा रेडियो पर पुस्तक और लेखकों के सम्बन्ध में अपने स्वतन्त्र विचार प्रकट करती रही।

1943 में बावन वर्ष की आयु में एक डॉक्टर ने उसकी आँखों का ऑपरेशन करके उसकी खोयी नजर को फिर से वापस ला दिया। उसने तब ससार का पूर्ण आनन्द लिया और प्रकृति के सुन्दर दृश्यों को देखा तो वह बहुत प्रसन्न हुई और प्रभु का लाख-लाख धन्यवाद करने लगी।

मानव के लिए यह बहुत जरूरी है कि वह पहले अपने-आपको पहचाने इस ससार में वह अपनी प्रकार का अकेला ही तो है। उसकी बुद्धि है अपनी कल्पना है अपने विचार हैं।

मेरे हाथों में श्रीमती एडिथ का एक पत्र है जिसमें लिखे शब्दों को मैं बार-बार पढ़ रहा हूँ उसने इस पत्र में लिखा है कि—

‘बचपन में मैं बहुत ही भावुक हुआ करती थी। बात-बात पर मुझे शर्म आने लगती थी। मेरा शरीर काफी मोटा था इसलिए मुझे खुले कपड़े पहनने पड़ते थे। स्कूल में सारे बच्चे मुझे देखकर मजाक उड़ते तो मेरे मन पर भारी द्रोह लगती। मैं उनसे दूर ही रहने का प्रयास करती। इसी कारण मैं किसी खेल में भाग नहीं लेती थी।

‘बचपन बीत गया तो मा-बाप ने मेरी शादी एक ऐसे आदमी से कर दी जो आयु में मुझसे बहुत बड़ा था। घराना बहुत अच्छा था मैं उस घराने के योग्य नहीं थी या फिर ये लोग मेरे योग्य नहीं थे। मैं उन्हें देखकर काफी निराश हो गयी थी। मेरे जीवन में अधेरा छा गया निराशा के सियाय मेरे पास कुछ नहीं था।

उस निराश औरत का जीवन कैसे बदला ?

श्रीमती एडिथ ने बताया कि ‘एक छोटी-सी आम बात ने मेरे जीवन को बदल डाला। यह उस दिन की बात है जब मेरी सास मुझे बता रही थीं कि मैंने किस तरह अपने बच्चों का पालन-पोषण किया। मेरी हार्दिक इच्छा यही थी कि मेरे बच्चे अपने परिवार की परम्पराओं को बनाए रखें। ये अपने साधारण जीवन को इज्जत के साथ बनाए रखे।

‘सास के मुख से यह शब्द सुनकर मेरा समूचा जीवन ही बदल गया। मैंने उसी समय फैसला कर लिया था कि मैं भी अब अपनी परम्पराओं को नहीं छोड़ूंगी। उसी दिन से मैंने अपने जीवन को बदल डाला अच्छे-से-अच्छे कपड़े पहनना रोज नये मित्र बनाना— यही मेरा शौक था। इससे मेरी हिम्मत बढ़ती गई। अब तो मेरी सारी धिताए समाप्त हो गई थीं। मैं बड़े आनन्द से रहने लगी क्योंकि मुझे अपनी इच्छा के अनुसार ही तो सब कुछ मिल गया था। उनके शब्दों को मैं तो क्या कोई भी मूल नहीं सकता कि—जो कुछ भी हो तुम यही बने रहो।

डॉक्टर जोन्स गार्डन का मत है कि अपनी स्वाभाविकता को स्वीकार करने की समस्या बहुत पुरानी है और मानव जीवन की भाति विश्व प्रसिद्ध और भी रोग आज चारों ओर फैल रहे हैं। उनका मूल कारण भी यही है कि हमारी स्वाभाविकता के अनुसार यह समाज नहीं चल पाता जिससे हमारे मस्तक पर बोझ पड़ता है। उसी

रिणाम है कि समाज में स्नायु रोगियों की सख्या बढ़ती जा रही है।  
 का यह पा लोग अपने प्राकृतिक विचारों के विरुद्ध जाकर काम करते हैं उन्हें कभी  
 जो शांति नहीं मिलती। यदि आपको अपने जीवन को शांत तथा चिंतित मुक्त  
 मानसिक तो—  
 रखना है, तो—  
 सब से पहले अपनी भावनाओं के अनुसार ही काम करो भावना की पूर्ति से  
 ही मानसिक शांति प्राप्त होती है। इस समय स्वभाव के विपरीत काम करने की प्रवृत्ति  
 हालीयुड बहुत अधिक फैल रही है। हालीयुड के एक प्रसिद्ध निर्देशक का कहना  
 है कि नये अभिनेताओं को उनके स्वभाव में डालकर काम लेना बड़ा ही कठिन है।  
 वे पुराने अभिनेताओं की नकल तो करना चाहते हैं परन्तु अपनी स्वाभाविक एक्टिंग  
 नहीं करते।  
 ऐसे ठेकेदार की लड़की को यह शिक्षा बहुत बड़ी कठिनाइयों से मिली। वह  
 एक गायिका बनना चाहती थी किन्तु उसके घेरे की आकृति उसके लिए श्राप बन  
 गई। उसका मुंह बड़ा था दात बाहर निकले हुए थे। जब उसने नाइट क्लब में गाना  
 गाया तो उसके ऊपर के होंठों को नीचे करके उसने बाहर निकले दातों को ढकने का प्रयास  
 किया। उसने अपने इस अदाज को देखकर लोग हस दिए— उससे उसकी असफलता का  
 अदाजा लें।  
 एक आदमी ने उसे नाइट क्लब में गाते हुए सुना था। उसने उससे स्पष्ट शब्दों  
 में कहा— मैंने तुम्हारा गाना सुना है मुझे यह भी पता है कि गाते समय तुम क्या  
 छुपाना चाहती थीं अपने बड़े हुए दातों को छुपाने के लिए तुमने यह प्रयास किया  
 था यही तुम्हारी सबसे बड़ी भूल थी। यदि तुम इन दातों की चिंता करना छोड़ दो  
 और शर्म करना छोड़ दो तो तुम अच्छा गा सकती हो।  
 उस डेली ने उस आदमी की यह सलाह मान ली और अपने दातों की परवाह  
 करना छोड़ दिया। बस फिर क्या था कुछ दिनों के पश्चात् वह हालीयुड की अच्छी  
 गाने वाली लड़कियों में से एक हो गई।  
 आप लोगों को यह सोचना होगा कि जिन चीजों को बुरा मानकर यदि  
 हम अपना भविष्य खराब कर लेते हैं उन चीजों को स्वाभाविक अंग मानकर चले तो  
 हम आगे बढ़ सकते हैं। हमने वे सब शक्तियाँ मौजूद हैं जो हमें आगे बढ़ने के लिए  
 चाहिए। हम उनसे बहुत से लोग दूसरों की नकल करने के चक्कर में उस शक्ति को  
 भी नष्ट कर देते हैं। हम अपना भविष्य अपनी ही कल्पना के अनुसार बनाएंगे।  
 आपको अपनी स्वाभाविकता के अनुसार रहने की सलाह इसलिए दे रहा  
 हूँ क्योंकि मैं इसे बहुत ही गंभीर बात समझता हूँ। मैं आप को जो कुछ भी कह रहा  
 हूँ वह सब अपने अनुभवों के आधार पर ही कह रहा हूँ। यह सब आप सब के काम  
 की बातें हैं क्योंकि लाखों-करोड़ों युवकों की उन्नति मात्र इसी कारण से रुक जाती  
 है कि वे लोग स्वभाव के अनुसार काम नहीं कर पाते जैसा कि मैंने लेखक बनते  
 समय यह सोचा था कि मैं एक ऐसी पुस्तक लिखूंगा जो सब पुस्तकों से हटकर ही

एक नयी चीज जिस पर केवल डेलकारनेगी की ही छाप लगी रहे। मैं किसी की नकल नहीं बनना चाहता।

आप जो हैं बट्टी रहे जैसा कि अपने प्रारम्भिक जीवन में चार्ली चैपलिन जब फिल्म जगत में आए तो निर्देशकों ने उसे जर्मन के प्रसिद्ध विदूषक की नकल करने को कहा लेकिन जब तक चार्ली ने अपना स्वाभाविक अभिनय नहीं किया तब तक उसे सफलता नहीं मिली।

बोय होप का अनुभव भी ऐसा ही था। उसने संगीत नृत्य और अभिनय के क्षेत्र में कई वर्ष व्यतीत कर दिए किन्तु जब तक उसने अपना स्वाभाविक विवेक नहीं जगाया उसे सफलता नहीं मिल पाई।

बिल रोजर्स यहाँ तक मौन रहकर हसी-मजाक के नाटकों में रस्सी के कारनामे दिखाता रहा परन्तु उसे सफलता भी तब मिली जब उसे इस बात का पता चला कि उसमें एक ऐसी कला है जिससे वह दूसरों को हसा सकता है। बस फिर क्या था इस बात का अहसास होते ही वह रस्सी के कमाल दिखाने के साथ-साथ लोगों को हसाने का काम भी करने लगा जिसमें उसे सफलता मिली।

सर्वश्रेष्ठ कलाकार जेन आर्टी टेक्सास ने बोलघाल के तौर-तरीकों को छोड़कर शहरी लड़की के कपड़े पहन न्यूयार्क के निवासी की तरह रहने लगा तो लोगों ने उसकी हालत देखकर खूब मजाक उड़ाया और उसे देखकर हसने लग जाते। परन्तु जैसे ही उसने बैजों बजाकर लोगों के मन जीतना शुरू किया तो उसकी लोकप्रियता इतनी बढ़ी की वह रेडियो तथा फिल्मी दुनिया का प्रसिद्ध कलाकार बन गया।

आपको अपने बारे में यह निर्णय कर लेना चाहिए कि आप इस ससार में जो कुछ भी हैं स्वयं ही हैं और प्रकृति ने जो कुछ भी आपको उपहार के रूप में दिया है उसका लाभ उठाना आपकी बुद्धि पर ही निर्भर करता है। प्रकृति ने तो हर मानव के लिए अपने द्वार खोल रखे हैं लाभ उठाने की योग्यता तो आपको अपने अन्दर से पैदा करनी है।

महान विद्वान इमर्सन ने अपने एक लेख में कहा है कि हर मनुष्य की शिक्षा के दिनों में एक ऐसा समय आता है जब वह इस नतीजे पर पहुँच जाता है कि स्पर्धा अज्ञान है और अनुकरण आत्महत्या। उसे महसूस होने लगता है कि अपने भाग्य में आए हुए अच्छे या बुरे को उसे स्वीकार कर लेना चाहिए। यह समझने लगता है कि भले ही यह ससार अच्छी-से-अच्छी वस्तुओं से भरा पड़ा है परन्तु फिर भी बिना परिश्रम और प्रयत्न के आप उसमें से कुछ भी नहीं पा सकते। इसके लिए अपनी शक्ति का उपयोग कैसे किया जाए वह हमारे अपने सिवाय कोई नहीं जानता।

इमर्सन के इस विचार को स्वर्गीय कवि डगलस मौलोस ने दूसरे ढंग से कहा है वह इस प्रकार कहते हैं—

“यदि आप पर्वत की चोटी पर देवदार वृक्ष नहीं बन सकते तो घाटी के छोटे वृक्ष बन जाओ किसी झरने के पास सुन्दर-सा छोटा वृक्ष बनो। यदि यह भी नहीं

बन सकते तो झाड़ी बन जाओ। यदि झाड़ी नहीं बन सकते तो वह घास बन जाओ जो मार्ग को सुखद बनाती है।

यदि आप कस्तूरी उत्पन्न करने वाले मृग नहीं बन सकते तो झील की सुन्दर मछली बनकर रहो। हम सब-के-सब कप्तान तो नहीं बन सकते तो हमे नाविक बन जाना चाहिए। हम सबके लिए कुछ-न-कुछ काम है। छोटा हो या बड़ा यह नहीं सोचना चाहिए काम तो काम होता है। यदि हम राजमार्ग नहीं बना सके तो पगडंडी तो बना सकते हैं। यदि सूर्य नहीं बन सकते तो सितारा ही बन जाइए! क्योंकि केवल आकार से ही मानव की सफलता या असफलता का निर्णय नहीं होता। यदि आपको सफलता प्राप्त करनी है तो स्वामाविकता के अनुकूल ही काम करना होगा तभी आप श्रेष्ठ बन सकते हैं।

मन में शांति और चिन्तामुक्त होने के इस नियम की पल्ली बाध लें।

दूसरो की नकल करके आप कभी सफल नहीं हो सकते। आप वही बने रहें जो प्रकृति ने आपको बनाया है।

## 19

### आप अपने जीवन को सुखों में बदल सकते हैं

अपने दुखी जीवन को सुखों में बदल डालो।

एक महान उपदेशक यही कहता है परन्तु बुद्धिहीन इन्सान ठीक इससे उलटी ही बात कहेगा। सुख और दुख जीवन के दो विशेष अंग हैं अब आप अपनी बुद्धि से इनमे से किसी एक को भी गले लगा सकते हैं।

एक बार मैं पलोरिडा के एक सुखी किसान से मिला जिसने अपने दुखी जीवन को सुखों में बदल डाला था। उसके जीवन में जब दुख आए तो उसकी सारी जमीन बजर-सी हो गयी कि वह उस पर कुछ भी उगा नहीं सकता था। यही नहीं वह अपने फार्म हाउस में सुअर भी नहीं पाल सकता था क्योंकि जब खेतों में खाने के लिए कुछ नहीं हो रहा था तो उन सुअरों को कहा से खिलाता।

निराशा के इस वातावरण में उसे एक योजना सूझी। उसने यह तो देख लिया था। उस बजर जमीन में बहुत-सी झाड़िया उग आयी हैं और इन झाड़ियों में साप-ही-साप भरे पड़े हैं तथा उसकी बुद्धि के अधरे में प्रकाश की एक किरण फूटी-

इन सापों से भी तो लाभ उठाया जा सकता है। मेरे खेतों में फसल पैदा नहीं हुई तो क्या हुआ साप तो पैदा हुए हैं। बस दूसरे दिन से ही उसने सापों के मांस को डिब्बों में बद करने का काम शुरू कर दिया। कुछ वर्ष बाद जब मैं उसे मिलने गया तो मैंने उसके फार्म पर आए अनेक विदेशी पर्यटकों को देखा। धीरे-धीरे उनकी

सख्या बीस हजार प्रति वर्ष पहुँच गई थी। उसका सापों के मास का घघा खूब जोरों पर था। मैंने देखा कि सापों के जहर को दवाइयों में डालने के लिए प्रयोगशालाओं के लोग वहाँ से खरीदकर ले जा रहे थे। इस प्रकार से उसने अपने दुखी जीवन को सुखो में बदल दिया उसकी सारी चिंताएँ समाप्त हो गई थीं।

मैंने अनेक बार अमेरिका के अनेक प्रांतों की यात्रा की है। मैं ऐसे हजारों लोगों से मिला हूँ जिन्होंने अपने दुखी जीवन को सुखो में बदल दिया अपने जीवन के घाटों को लाभ में बदल दिया।

मुझे एक ऐसे आदमी से भी मिलने का अवसर मिला जिसने अपनी दोनों टांगें ही खो दी थीं परन्तु इस पर भी उसने हानि को लाभ में बदल दिया था। उस आदमी का नाम है— बेन फोर्टसन। वह मुझे इटली के एक होटल में मिला था। मैं जैसे ही पहली बार उससे मिला तो वह पहियों वाली कुर्सी पर बैठा था वह मुझे देखकर हस दिया। उसके चेहरे पर जरा—सी भी चिंता नहीं थी। मैं मन—ही—मन में उस आदमी की बहादुरी की दाद देने लगा। ऐसे इंसानों की तो जितनी भी प्रशंसा की जाए कम ही होगी। दुख के कारण चिंता करने से क्या होता है ? कुछ नहीं। हाँ यदि दुख को भूलकर मानव अपने—आपको काम में लगाकर उसकी ओर से अपना ध्यान ही हटा ले तो दुख भी सुख में बदल जाता है। उस विकलांग की हालत देखकर मुझे बहुत दुख हुआ मैंने उससे पूछ ही लिया कि—

देखो भाई किसी दुखी मानव को उसके दुख के बारे में पूछकर उसके जख्मों को कुरेदना अच्छी बात नहीं होती। अब जब कि आप खुश नजर आ रहे हैं तो मैं आपसे यह पूछने की हिम्मत कर पा रहा हूँ कि—यह सब कैसे हो गया ?

‘चौबीस वर्ष की आयु से मैंने एक पाव भी नहीं पाया।

‘पहले—पहल तो मैं काफी निराश रहा रातों को उठकर रोता रहा परन्तु जैसे ही समय बीतता गया तो मेरे दुख कम होते चले गए।

लेकिन यह सब कैसे संभव हो सका ?

‘हो सकता है जब इंसान दुख से अपना ध्यान हटा ले। मैंने भी ऐसा ही किया था। मैंने अपना सारा ध्यान पुस्तकें पढ़ने में लगा दिया। अच्छे साहित्य में मेरी अधिक रुचि थी यही कारण था कि मेरे अंदर से जो भावनाएँ जन्म लेती थीं उनका प्रभाव मुझ पर ऐसे पड़ा कि मैं अपने इस गम को तो सिर से ही भूल गया और मेरी नज़रों के सामने पूरे विश्व के लोग घूमने लगे जिनमें मुझसे भी अधिक दुखी लोग थे। मैं उन्हें देखकर अपने दुख को भूल गया। आज तो मैं सारे दुख भूल चुका हूँ क्योंकि यह सारा ससार ही दुखों का घर है। यदि हम इन दुखों को दुख न समझकर सुखों का माध्यम मानकर अपने जीवन को सुख के साँचे में ढालने का प्रयास करें तो हमारे विचार ही बदल जाते हैं।

‘हम लोग कितने मूर्ख हैं जो बेकार की चिंताओं को अपने मन में पाल लेते हैं। अरे मेरी टांगें फिर से तो वापस लगने वाली नहीं हैं तो फिर इनकी चिंता कैसी?

उसी समय से मैंने अपने को अध्ययन के अर्पण कर दिया और पढ़ते-पढ़ते राजनीति में आ गया। उसी राजनीति में आने का यह फल है कि मैं जार्जिया की स्टेट सरकार का सेक्रेटरी ऑफ स्टेट्स हूँ। मेरी जगह कोई और होता तो शायद आज सड़कों पर भिक्षा माग रहा होता— यह रहस्य है दुख को सुख में बदलने का।

अब मैं आपको सुस्त और ढीले लोगों की बात बता रहा हूँ। अपने राजनीतिक जीवन के दस वर्ष पश्चात् वही विकलाग न्यूयार्क के राजनीतिक मामलों की जानकारी रखने वाला सबसे प्रसिद्ध और योग्य व्यक्ति माना जाने लगा था। वह चार बार न्यूयार्क के राज्यपाल के पद के लिए चुना गया। यह सौभाग्य अभी किसी भी अमेरिकन शहरी को प्राप्त नहीं हुआ। उन्नति के शिखर तक पहुँचने वाला यह विकलाग इतिहास की एक कड़ी बन गया है। मैं समझता हूँ उसकी इतनी बड़ी सफलता के पीछे उसका विकलाग होना ही एक सबसे बड़ा कारण है।

हम निटरजे के इस फार्मूले को क्यों नहीं भूल सकते ?—

‘महान लोगों को न केवल कठिनाइयाँ सहन करनी पड़ती हैं बल्कि उनसे प्यार भी करना पड़ता है। जिन लोगों में यह सहनशक्ति है वह सदा आगे बढ़ते रहते हैं।’

मिल्टन जैसा अर्धा इन्सान आज यदि महाकवि बन गया तो उसके पीछे क्या रहस्य था ? यही नहीं ‘वियोविन’ इसलिए उत्कृष्ट संगीत-रचना कर सका क्योंकि वह बहरा था। हेलन केलर का चरित्र इसलिए प्रखर बन सका कि वह अंधी और बहरी थी।

यह बात अधिक ज्ञान की है कि केवल दुखी इन्सान ही आगे बढ़ने में सफल हो सके हैं। यदि चैकोव्स जीवन से निराश न होता उसके दुख उसे आत्महत्या की गोद में फेंक न देते तो शायद वह अपनी अमरकृति ‘सिम्फोनी पैथेटिक’ का रचना नहीं कर पाता। टॉलस्टॉय और गेरिकी जैसे महान लेखकों की सफलता के पीछे भी उनके दुखों का ही हाथ था।

जिस दिन इंग्लैंड में डार्विन का जन्म हुआ उसी दिन केल्टिकी के जंगल में लकड़ी की एक झोंपड़ी में एक लड़के का जन्म हुआ था। वह शिशु था—लिकन। एक गरीब—निर्धन किसान के घर जन्म लेने वाला यह बच्चा जिनके घर में दूध तो क्या दो समय को खाने को रोटी नहीं थी वही आदमी एक दिन अमेरिका का राष्ट्रपति बन गया। आखिर इसके पीछे क्या रहस्य था ? यही न कि वह अपनी गरीबी से तग आकर संघर्ष में कूद पड़ा था उस महान लिकन के यह शब्द अमरवाणी बनकर सदा गूँजते रहे—

‘उदारता सब के लिए रखो।’

परन्तु घृणा किसी के लिए नहीं।

हैरी ईमर्सन ने अपनी पुस्तक में लिखा है कि—

‘उत्तरी हवाओं ने ही वीरो की सृष्टि की है।’

क्या आपने कभी देखा है कि कठिनाइयों के अभाव में किसी ने जीवन के सब



सुख प्राप्त किए हो ?

जो लोग अपने-आपको ही बुरा-भला कहते रहे हैं वे भले ही राजमहलों में जाकर बैठ जाए फिर भी वही कुछ करते रहेगे। परन्तु हम इस बात को कभी भी भूलना नहीं चाहिए कि मानव के चरित्र का निर्माण अच्छे और बुरे हर प्रकार के हालात में होता है परन्तु यह तभी संभव होगा जब हम जीवन के दुखों को सहन करने की शक्ति अपने अंदर पैदा कर लेगे।

कई बार लोग दुखों से लड़ते-लड़ते निराश हो जाते हैं उन्हें काम शुरू करने से पहले ही यह डर लगने लगता है कि ऐसा न हो कि हम असफल हो जाए ?

अरे साहब जब आपने काम शुरू ही नहीं किया तो पहले से ही क्यों असफलता की बातें सोच रहे हो ? यदि आप असफलता के स्थान पर यह सोचना शुरू कर दें कि—

‘मैं इस काम में हर हाल में सफल होकर दिखाऊंगा भले ही मुझे कितना ही परिश्रम करना पड़े।

ऐसे में आप जरूर सफल हो जाएगे असफलता तो परिश्रम के सामने टिक नहीं पाएगी।

एक बार ससार का प्रसिद्ध वायलिनवादक ऑलेबुल पेरिस में अपना कार्यक्रम पेश कर रहा था तो अचानक ही उसके वायलिन का एक तार टूट गया। लेकिन ऑलेबुल उस समय जरा भी नहीं घबराया उसने तीन तारों पर ही अपना सारा कार्यक्रम पूरा कर लिया।

हैरी इमर्सन फोस्डिक ने कहा है—

‘जिंदगी की विशेषता इसी में है कि यदि एक तार टूट भी जाए तो तीन तारों पर ही अपना काम चला ले।

ऊँची-ऊँची थोथी बातें करके अपने मन को बहलाने से कुछ नहीं होता। मजा तो इसमें है कि आप अपने जीवन को संघर्ष की राह पर डालकर जीवन के दुखों को सुखों में बदल दीजिए।

20

**चिंता मुक्त होने के  
कुछ नवीन उपाय**

जिस विषय को लेकर मैंने यह पुस्तक लिखने का काम शुरू किया यह कोई साधारण विषय नहीं। आप में से बहुत से लोग ऐसे हैं जिन्होंने हजारों पुस्तकें पढ़ी होंगी लेकिन इस विषय पर शायद उन्हें एक भी पुस्तक पढ़ने को नहीं मिली होगी।

यही कारण था कि मुझे अपनी मजिल तक पहुंचने के लिए अनेक कठिनाइयों

का सामना करना पड़ा था और मैंने अपनी मजिल पर पहुँचने के लिए जो नये रास्ते तलाश किए उनमें अति विशेष था—जो मुझे अपनी सच्ची और सबसे अच्छी कहानी लिखकर भेजेगा मैं उसे दो सौ डॉलर का इनाम दूँगा इस कार्य के लिए मैं तीन सदस्यों की एक कमेटी बनायी जिसका एक सदस्य मैं था।

इस विषय पर देश के कोने-कोने से हमें बहुत-सी कहानियाँ प्राप्त हुईं जिन्हें हमारे सदस्यों ने बड़े ध्यान से पढ़ा तो उनमें अंतिम दो कहानियों के बारे में यह निर्णय करना कठिन हो गया कि इनमें से प्रथम किसे घोषित किया जाए।

इनमें एक कहानी सी आर बर्टन ने लिखी थी। बर्टन की कहानी इस प्रकार थी—

नौ वर्ष की आयु में मैं अपनी माँ से बिछड़ गया था। और जब मैं बारह वर्ष का हुआ तो पिताजी भी मुझे छोड़कर सदा के लिए इस ससार से चले गए। मेरी माँ उन्नीस वर्ष पहले घर से ऐसी निकली कि फिर वापस नहीं आयी। मैंने उन बहनों की शक्ल फिर कभी नहीं देखी जिन्हें माँ अपने साथ ले गयी थी। अपने जाने के सात वर्ष के पश्चात् मेरी बहनों ने एक बार मुझे पत्र अवश्य लिखा था।

दुखी होकर मैं एक निर्धन परिवार के साथ ही रहने लगा। वे लोग बेघारे काफी गरीब थे मुझे क्या देते और खुद क्या खाते ? ऐसे में मैं उन पर बोझ भी कैसे बनता ? इसी बीच लाफटीन दम्पति मुझे कसबे से थोड़ी दूरी पर ही अपने साथ ले जाकर शांति से रहने लगे। श्री लाफटीन सत्तर वर्ष के बुजुर्ग थे और दाद रोग के कारण दुखी रहते थे। उन्होंने मुझसे सबसे पहली बात यह कही थी कि—

‘तुम मेरे साथ उस समय तक ही रह सकते हो जब तक कि तुम झूठ न बोलोगे चोरी नहीं करोगे और मेरी हर आज्ञा का पालन करोगे।

उन्की यह तीन बातें मेरे लिए बाईबिल बन गईं और मैंने उनकी इन तीनों बातों का पालन दृढ़ता से किया। मैं इन बातों के कारण ही अपने मित्रों के सामने भी नहीं बोलता था तभी तो मेरे साथी मुझे गूँगा कहते थे। कुछ लोग मुझे अनाथ कहकर मुझे छिढ़ाते थे। मैं जब इस वातावरण में अधिक उदास हो गया तो मि लाफटीन ने मुझे यह पाठ पढ़ाया—

‘लड़ने वाले से लड़ाई से बचने वाला महान होता है।

यही कारण था कि मैं हर समय लड़ाई से बचकर रहता था। परन्तु एक दिन एक बड़ी लड़की ने मेरे सिर से टोपी उतारकर उसे पानी में भिगोकर उसकी हालत बिगाड़ दी। मुझे उस लड़की के इस व्यवहार पर बड़ा ही क्रोध आया।

यही नहीं एक दिन स्कूल के अंदर ही एक लड़के ने मुर्गे की बीट उठाकर मेरे मुँह में डाल दी। मैं अकल लाफटीन की शिक्षा के कारण चुप रहा उस लड़के को कुछ भी न कहा।

इन सब दुखों के कारण मैं घर में आकर खूब रोया । जाने कितनी देर तक रोता रहा। अब मैं उदास रहने लगा था। मेरी उदासी को देखकर श्रीमती लाफटीन

ने मुझे यह सलाह दी—

‘तुम अपने साथियों के साथ प्रेम भाव रखो और किसी को भी घृणा की दृष्टि से न देखो इसके पश्चात् वे तुम्हें कभी भी घृणा की दृष्टि से नहीं देखेंगे।

बस उसी दिन से मैंने अपनी सोच बदल डाली। मैं लड़कों की सहायता करने लगा मैं उनके लिए निबन्ध लिखने लगा। बहुत से लड़कें शर्म तो करते थे परन्तु फिर भी चोरी-छुपे मेरे पास पढ़ने आ जाते।

समय अच्छा व्यतीत हो रहा था परन्तु एक दिन अचानक ही हमारे पढ़ास में एक बूढ़े की मृत्यु हो गई एक औरत को उसके पति ने त्याग दिया चार परिवारों में केवल एक ही पुरुष बाकी रह गया। अब तो मैं फस गया था। दो वर्ष तक मैंने उन विधवाओं की सेवा की। लोगों ने मेरे इस काम को देखकर मेरी बहुत प्रशंसा की। सब लोग यही कहते थे कि आज के युग में ऐसा नेक इन्सान बनना बड़ा कठिन काम है अपने लिए तो सब जीते हैं परन्तु दूसरों के लिए जीना यह तो लाखों में ही कोई एक होता है।

लोक सेवा करते हुए मेरी चिताएं कम हो गई थीं। अब मुझे कोई अनाथ भी नहीं कहता था। इसी प्रकार तीस वर्ष बीत गए। इन तीस वर्षों में चिता नाम की कोई चीज मेरे निकट तक नहीं आयी।

सी आर बर्टन धन्य है जो मित्र बनाने की कला को जानता है और जिससे वह अपनी सब चिताओं को दूर करने में सफल हो जाता है। जिस इन्सान ने चिताओं पर विजय पा ली वह जीवन के हर क्षेत्र में ही सफलता प्राप्त करेगा।

डॉ. फ्रेक लूप ने भी यही किया जो बर्टन जैसे बहुत से लोग कर चुके थे। तेइस वर्ष तक वे बीमार रहे फिर भी ‘सिटलस्टार’ पत्रिका के स्टूडेंट व्हाइट हाऊस ने मुझे लिखा कि—

‘मैंने कई बार डॉक्टर लूप से मुलाकात की है। मुझे ऐसा लगा कि मैंने उनके समान निस्वार्थ तथा जीवन से लाभ उठाने वाला आदमी नहीं देखा।

ऐसी बीमारी की हालत में बिस्तर में पड़े रहकर जीवन से इतना अधिक लाभ उठाना— यह वास्तव में बड़े आश्चर्य की बात है। शायद ही ऐसा इन्सान मैंने कभी देखा हो। आप यह सुनकर हैरान होंगे कि बिस्तर में पड़े-पड़े उन्होंने चौदह सौ पत्र लिखे क्लब की सहायता से बीमारों के लिए पुस्तकों की व्यवस्था करके जीवन को सुखी बनाते रहे— यही उनके जीवन की सबसे बड़ी विशेषता रही।

एक प्रसिद्ध मनोवैज्ञानिक अल्फ्रेड के इस विचार को पढ़िए। वे चिंतित रोगियों से कहा करते थे कि—‘सदा दूसरों को खुशी करने की बात सोचो इस तरह करने से तुम चौदह दिन के अंदर ही ठीक हो जाओगे।

‘व्हाट लाइफ गुड मीन टु यू’

यह वह पुस्तक है जिसे आपको जरूर पढ़ना चाहिए। इस पुस्तक में एडरल ने अपने विचार प्रकट करते हुए लिखा है कि—

‘मेलनकोलिया (उदासी) लम्बे समय से चले आनेवाले दूसरों के प्रति हमारे क्रोध

और रोष के समान है। क्योंकि ऐसी भावना हमारे प्रति दूसरों की सहानुभूति सहयोग और उपेक्षा के अभाव के कारण पैदा होती है। फिर भी रोगी अपने ही दुःखों को सोचकर दुःखी रहता है। ऐसे रोगी गद्गें पर लेटे रहना चाहते हैं किन्तु मेरा भाई वहा सोया था मैं उसे देखकर इतना जोर से चिल्लाया कि उसे उठना पड़ा।

इस बीमारी के शिकार लोग कई बार आत्महत्या करके दूसरों के अन्याय का बदला लेने की भावना भी रखते हैं। इसलिए डॉक्टर का यह पहला फर्ज है कि उस रोगी को आत्महत्या करने के हर अवसर को उससे दूर रखे। मैं स्वयं भी हर ऐसे रोगी का उपचार करने से पहले उसे तनाव से दूर रखने का प्रयास करता हूँ। यह बात भी याद रखो कि मेलनकोलिया का रोगी दूसरों पर शासन करने की भावना रखता है। यदि आप उसकी इस भावना को समझकर उससे प्रेम से बातें करें तो उसकी यह भावना अपने आप ही समाप्त हो जाती है। ऐसे रोगी के लिए दवाइयों की उतनी जरूरत नहीं पड़ती जितनी मनोवैज्ञानिक व्यवहार की पड़ती है। वास्तव में यह भी एक दवा है जो व्यवहार के रूप में दी जाती है। यह तो पहला नियम है।

अब हम दूसरे नियम की बात करते हैं। मैं अपने पास आने वाले हर रोगी से यह बात कहता हूँ कि—तुम चिंता मत करो। मैं तुम्हें चौदह दिन का अदर ठीक कर दूंगा। यह बात तो मैं भी जानता हूँ और आप सब भी जानते हैं कि चौदह दिन के अदर कोई रोगी ठीक नहीं हो सकता परन्तु यदि किसी का मन रखने के लिए यह बात कह दी जाए तो यह बुरी नहीं। सबसे जरूरी काम तो हम सभी की भावनाओं को समझने का होता है। दूसरा काम है उसके मन को खुश करने का।

कुछ रोगी ऐसे भी आते हैं जो कि मेरी बात का उलटा ही अर्थ निकालते हैं। मैं यदि उनसे यह कहता हूँ कि आप दूसरों को खुश रखा ताकि स्वयं भी खुश रह सको तो वे झट से कहते हैं कि—मैं उसे क्यों खुश रखूँ मैं किसी के लिए यह सब क्यों करूँ ?

ऐसी भावनाओं का जन्म उसके हृदय की गहराइयों से नहीं होता बल्कि वह भायुक होकर कह देता है। मैं उसकी इस बात का बुरा नहीं मानता बल्कि बड़े प्रेम से उसके हृदय में यह भावना पैदा करता हूँ कि सब इन्सान एक—दूसरे से जुड़े हुए हैं। प्रभु ने इन्सान—इन्सान के बीच में जब कोई अंतर नहीं रखा तो आप ऐसा क्यों सोचते हैं ? इन पशु—पक्षियों को देखो कैसे प्रेम से एक ही साथ रहते हैं।

अच्छा काम करने से ही तो मनुष्य अच्छा बनता है। जब तुम काम ही अच्छे नहीं करोगे तो स्वयं अच्छे कैसे बन पाओगे ? अच्छे कर्म अच्छे काम से ही लोग महान बनते हैं फिर जो लोग अच्छे काम करने तथा अच्छे काम करने की भावना लेकर चलते हैं उनके पास चिंता का समय ही कहा रहता है।

दूसरा वो खुश रखना कोई साधारण कला नहीं है। इस बारे में न्यूयार्क के स्कूल की सचालिका श्रीमती विलियम की कहानी आपको सुना रहा हूँ जो उनकी अपनी ही जवानी है—

पाच वर्ष पहले की बात है जब मैं दुःखों के सागर में डूब गई थी। कई वर्षों

के सुखी घरेलू जीवन को व्यतीत करने के पश्चात् जब मेरे पति की मृत्यु हो गई तो हर वर्ष की बड़े दिनों की छुट्टिया मेरे लिए दुखों के पहाड़ लेकर आती थीं। मैंने कोई भी क्रिसमिस अकेले नहीं मनाया अब तो जब भी क्रिसमिस आता तो मुझे डर-सा लगने लगता था। खुशियों का सम्बन्ध तो मन से होता है। जिस इन्सान के मन में ही अधेरा हो बाहरी प्रकाश उसके लिए व्यर्थ हो जाता है।

इसी क्रिसमिस की बात है जब मैंने तीन बजे अपना दफ्तर छोड़ दिया। पहले सोचा था कि घर जाकर क्रिसमिस की यादों को ताजा करूँ परन्तु जब मैंने बाजार में लोगों की भीड़ देखी तो मेरा मन उसी में खो गया फिर अकेले घर जाकर मुझे करना ही क्या था यही सोचकर बाजार में घूमती रही और अपने अकेलेपन के गम को भुलाने की चेष्टा करती रही।

चलती-चलती मैं एक चर्च में पहुँच गयी। वहाँ पर एक आदमी अकेला ही बैठा बेंजो बजा रहा था शायद वह अपने अकेलेपन को दूर करने के लिए अपने सगीत की दुनिया में खोया हुआ था। मैं एक पत्थर पर बैठकर उसका सगीत सुनने लगी क्रिसमिस वृक्ष को नयी दुल्हन की तरह सजाया गया था उसे देखकर परियों का अहसास होता था। सगीत का आनन्द और क्रिसमिस के वृक्ष का मन मोहने वाले दृश्य-इस वातावरण में मैं सब कुछ भूल गई थी न जाने कब मुझे नींद आ गयी।

जैसे ही मैं जागी तो मुझे पता ही नहीं चला कि मैं कहाँ हूँ? ऐसे में मैं डर गई। मेरे सामने दो मासूम बच्चे खड़े थे जो क्रिसमिस के इस वृक्ष को देखने आए थे। छोटी बच्ची मेरी ओर इशारा करके कह रही थी कि यदि सान्ताक्लास ही इसे यहाँ लाया हो तो कोई आश्चर्य नहीं। मेरे जागते ही बच्चे डर गए।

‘डरो नहीं मैं तुम्हें कुछ नहीं कहूँगी मैंने उन बच्चों से कहा—

वे दोनों साधारण कपड़े पहने हुए थे। मैंने उनके मा-बाप के बारे में पूछा तो वह दोनों उदास स्वर में बोले—हमारे मा-बाप नहीं हैं हम तो अनाथ हैं। हमारा इस ससार में कोई नहीं।

उन बच्चों की दर्द भरी कहानी सुनकर मैं अपने सारे दुख भूल गई। फिर मैं उन दोनों बच्चों को साथ ले जाकर खिलाने-पिलाने लगी। उन्हें एक-एक जोड़ा कपड़ों का लेकर दिया मेरा सूनापन पलभर में ही समाप्त हो गया मेरे सारे दुख दूर हो गए। इन बच्चों को मैंने जो दिया था उससे भी कहीं अधिक तो इन्होंने मुझे वापस कर दिया था। जीवन में मुझे पहली बार एहसास हुआ कि यदि खुश रहना है तो पहले अपने आस-पास के माहौल को खुश रखो।

जो कुछ तुम ससार को दोगे वही तो पाओगे।

ऐसे बहुत से लोगों की कहानियाँ मेरे पास हैं जो अपने सब दुखों को भूलकर कष्ट मुक्त हो गये। उनकी सारी चिंताएँ दूर हो गईं।

आप सोच रहे होंगे कि यह सब कुछ किसी डॉक्टर की दवाई से हुआ है?

नहीं ऐसा किसी डॉक्टर की दवाई से नहीं हुआ बल्कि मन की शुद्धि से हुआ विचारों के परिवर्तन से हुआ है। समय की ठोकड़ों से जन्म लेने वाले आत्मज्ञान से

हुआ है।

क्या आप भी अपनी चिन्ताओं को दूर नहीं कर सकते ?

यह निर्णय आप इस पुस्तक को पढ़ने के पश्चात् स्वयं ही कर लेंगे।

मेरे पास आने वालों में एक उपन्यास लेखिका श्रीमती येटस हैं। उनको जीवन का आनन्द वास्तविक घटनाओं द्वारा ही पैदा हो सका था। उन्होंने मुझे अपने जीवन के इस रहस्य के बारे में बताते हुए कहा था—जब जापानियों ने हार्वर स्थित हमारी नौसेना पर आक्रमण कर दिया तो श्रीमती येटस उस भय के कारण कितने दिनों तक बीमार रही थीं उन्हें दिल का रोग था इसी कारण उसे बाईस घंटे तक बिस्तर पर ही लेटे रहना पड़ता था।

अकेलापन तो साप के जहर से भी अधिक जहरीला होता है। श्रीमती येटस ने कहा— एक ओर तो जापानी ताबड़तोड़ हमले कर रहे थे तो दूसरी ओर मेरा यह रोग।

एक दिन रात के बारह बजे जापानियों ने भयंकर हवाई हमला किया। एक बम तो मेरे घर के निकट ही आकर गिरा। रेडक्रॉस वालों ने सब लोगों से अपील की कि इस बम-वर्षा के शिकार लोगों को अपने-अपने घरों में रहने की अनुमति देकर उनकी पूरी सहायता करें। यदि हो सके तो जख्मी लोगों को अस्पतालों तक पहुँचा दें ताकि उनकी जान बचाई जा सके। ऐसे सकट के समय में मुझ में न जाने कहा से इतनी शक्ति आ गई कि मैंने उन दुखियों की सेवा का बेडा उठा लिया क्योंकि मुझे सबसे पहले अपने पति की चिन्ता थी जो नदी में कमाडर थे। मेरे जैसी सैकड़ों और भी तो औरतें थीं जो बेचारी अपने पतियों के बारे में चिन्तित होंगी। यही सोचकर मैं जन-सेवा में लग गयी। आश्चर्य की बात तो यह थी कि मैं जन-सेवा में लगे-लगे सब दुःख भूल गयी। मुझे ऐसा लग रहा था जैसे मैं कभी बीमार हुई ही नहीं। काम यह भी जन-सेवा का काम इस काम को यदि कोई भी मन लगाकर करता है तो उसके कष्ट अपने आप दूर हो जाते हैं।

फारसी धर्म के लोगों के गुरु जोरास्ट्र का मत है कि—

‘दूसरों की भलाई करना हमारा पहला कर्म है। यह एक ऐसा आनन्द है जो हमारे सुख और स्वास्थ्य की वृद्धि करता है।

बैजमिन फ्रैंकलिन ने इसी बात को बड़े ही सरल तरीके से कहा है—

आप हर इन्सान के लिए यदि अच्छे बनते हैं तो कोई कारण नहीं कि आप अच्छे मानव न बन सकें।

यदि आप दूसरों के बारे में अच्छा सोचते हैं तो उससे आपको यह लाभ होगा कि आप की अपनी चिन्ताएँ अपने आप ही समाप्त हो जाएंगी क्योंकि आपको ऐसा समय ही नहीं मिल पाएगा कि अपनी चिन्ता के बारे में सोच सकें और साथ ही आपको यह लाभ तो होगा कि आप चिन्तामुक्त होकर अपने लिए कुछ अच्छा सोच सकेंगे। अच्छा लाभकारी कार्य भी कर सकेंगे।

अब कुछ पाठक यह भी पूछ सकते हैं कि यह सब संभव कैसे हो सकता है ?

यही प्रश्न बहुत पहले येल के प्रोफेसर विलियम लीन फेल्ट्स से पूछा था तो उन्होंने मुझे यह उत्तर दिया था—

मैं कभी किसी होटल या नाई की दुकान अथवा किसी स्टोर में अपने किसी मिलने वाले को उसकी भलाई की बातें कहे बिना नहीं रह सकता। मैं उन लोगों को मशीन के पुर्जे नहीं समझता बल्कि उन्हें एक इन्सान समझकर ही बात करता हूँ। पहले मैं उनकी भावनाओं को समझता हूँ फिर विचार फिर उनकी आवश्यकताओं की बात पूछता हूँ मैं किसी को छोटा अथवा हीन नहीं समझता। मैं उनसे उनकी ही भाषा में बात करता हूँ मैं किसी भी कीमत पर उनकी भावनाओं को ठेस नहीं पहुँचाना चाहता। मैं नहीं चाहता कि किसी तरह से उनका दिल टूटे— जैसा कि आपमें से बहुत से लोग ऐसे हैं जो कि अधे आदमी को जाते देखकर बुलाने के लिए जब आवाज लगाते हैं—

ओ ओ अधे..।

किसी लूले लगड़े को देखकर आवाज देते हैं—

ओ लगड़े लूल विकलाग।

ऐसी हर बात से दूसरे मानव के सीने पर सीधी घोट लगती है उसका मन तड़प उठता है यह रोना चाहता है क्रोध भी आ जाता है उसे।

जरा सोचिए। ऐसे व्यवहार से आपको क्या मिला ? यदि कोई मानव आपके सामने रो रहा होगा अथवा उदास खड़ा होगा तो उसका प्रभाव अवश्य ही आपके मन पर भी पड़ेगा ही। फिर क्यों आप ऐसा काम करते हैं जिससे दो दिलों को ठेस पहुँचती है।

एक बार इंग्लैंड में मैं एक गडरिए से मिला। उसके कुत्ते को देखकर मैंने उसकी प्रशंसा करते हुए कहा— आपका यह कुत्ता बहुत काम का है जो इन भेड़ों की चौकीदारी करता है इसके रहते आपको कोई चिंता नहीं रहती। यह शब्द उससे कहकर जैसे ही मैं चलने लगा तो मैंने मुड़कर देखा तो कुत्ता मालिक के कंधों पर अपने पजे रखे खड़ा था दोनों कितने खुश नजर आ रहे थे। इस खुशी का क्या कारण था मेरे मुह से निकले शब्द जिससे वे दोनों ही आपस में प्यार करते कितने खुश नजर आ रहे थे। उन दोनों को खुश देखकर मैं भी खुश हो गया था।

क्या आप किसी ऐसे आदमी की कल्पना कर सकते हैं जो कुलियो से भी हाथ मिलाए ? लोगों से उनके कुत्तों की प्रशंसा करता हो ? जो अधे लूले लगड़ों को भी प्यार से सम्मान के साथ बुलाए ? यदि नहीं जानते तो फिर आप स्वयं को ही इस साधे में ढाल ले ताकि आप स्वयं भी खुश रह सकें।

इसी विषय पर मैं आपको एक लड़की की कहानी सुनाता हूँ जो बेचारी बहुत दुखी थी और अपने दुखों के कारण बहुत ही चिंतित रहती थी। परन्तु एक दिन ऐसा आया कि उसने दूसरों में रुचि लेकर बहुत से लड़कों को अपनी ओर खींचकर अपने प्यार की वर्षा आखों-आखों में उन पर करके उन्हें यह बात कहने पर मजबूर कर दिया कि हम तुमसे शादी करना चाहते हैं।

आखिर एक दिन उसकी यह प्रेम-कहानी रग लायी। उसका विवाह हो गया तो उसके सारे सकट दूर हो गए क्योंकि उसका प्रेमी उस पर जान देता था। दोनों के जीवन में खुशियों के फूल खिल उठे थे। अब वह दादी बन चुकी है। एक बार मैं उस छोटे से शहर में भाषण करने गया तो रात को उसी के पास ठहरा था। हम बहुत देर तक जीवन के विषय को लेकर बातें करते रहे। सुबह वह मुझे न्यूयार्क सेट्रल तक छोड़ने आयी तो रास्ते में उसने मुझे बताया कि—

‘कारनेगी जी मैं आपको जो कहानी सुनाने जा रही हूँ वह मैंने अपने पति को आज तक नहीं सुनाई। मेरी यह कहानी फिलेडेल्फिया के रजिस्टर परिवार से शुरू होती है जिसमें मैंने जन्म लिया और बड़ी हुई थी। मेरे बचपन और जवानी का सबसे बड़ा दुर्भाग्य यह था कि हमारा परिवार निर्धन था। अपनी आयु की लड़कियों की भाँति मैं हर युवक से खुलकर बातें नहीं कर सकती थी। इसका कारण यह था कि मेरे वस्त्र इतने अच्छे नहीं होते थे मैं रातों को अपनी गरीबी के अहसास से रोने लगती और रोते-रोते सो जाती.. अपने दुखों से मुक्ति पाने का रास्ता एक दिन मेरी समझ में आ गया बस दूसरे ही दिन से

मैंने अपने मिलने वालों से हसकर बातें करना शुरू कर दिया। उनके साथ बैठते ही मैं उनके विषय में ही बातें करती रही मैं उन लोगों को सोचने का मौका ही नहीं देती थी। फिर उनकी बातों से मुझे बहुत कुछ जानकारी भी मिलती थी बहुत कुछ नया जानने को मिलता था जिससे मैं उस समय तक बहुत दूर थी। इससे एक लाभ यह भी हुआ कि उनकी इन बातों में खोकर मैं अपने गरीबी और अपने घटिया कपड़ों के बारे में भूल गयी। मेरा ज्ञान तथा अनुभव बढ़ता गया। अब तो मैं यह सब कुछ भूल गयी कि मैं किसी प्रकार से किसी से कम हूँ, मेरी इस तीव्र बुद्धि के चर्चे युवकों में होने लगे थे कई युवक मुझसे शादी करने के लिए प्रस्ताव लेकर आने लगे इनमें से एक युवक जो मुझे पसंद था मैंने उससे विवाह कर लिया।

कुछ लोग यह भी कह सकते हैं कि दूसरों के साथ इस प्रकार की रुचि लेने की बात बेकार है ढोंग है हमें तो धन कमाने की बात करनी चाहिए। कोई भाषणों से पेट तो नहीं भरता इन बातों से हमें क्या लेना-देना है।

हो सकता है आपकी यह धारणा ठीक हो परन्तु ऐसी किसी धारणा से मैं सहमत नहीं। यदि आपके धन कमाने के विचार ही ठीक हैं तो प्रभु ईसा महान कनफ्यूशियस प्लेटो अरस्तु और सत फ्रांसिस जैसे महान लोगों की आज अनगिनत लोग पूजा न करते। उनके ज्ञान की शक्ति का प्रकाश जगत के अंधेरो को दूर करने में सफल न होता। आओ! ऐसे में कुछ नारस्तिक लोगों के बारे में भी विचार करें। इनमें सबसे पहले अपनी पीढ़ी के प्रसिद्ध विद्वान कैम्ब्रिज विश्वविद्यालय के प्रोफेसर ए ई हॉसमेन की बात करते हैं। 1936 में ‘दी मेन नेचर ऑफ पोएट्री’ नाम का यह भाषण उन्होंने अपने विश्वविद्यालय में किया था। उन्होंने बताया कि—

आज तक के सारे युगों का सत्य तथा गंभीर नैतिक आविष्कार प्रभु ईसा के ये शब्द हैं जिनमें उन्होंने कहा है— ‘जो अपने जीवन को खो देगा वह उसे पा लेगा।



हमने ऐसे बहुत से उपदेशों को सुना है किन्तु हॉसमेन की बात अलग है। वे नास्तिक के साथ-साथ निराशावादी भी थे। शायद इसी कारण उनके मन में आत्महत्या का विचार पैदा हुआ था। इस पर भी उनका यह विचार था कि—“इंसान केवल अपने बारे में ही सोचता है। उसे जीवन में और कुछ विशेष नहीं मिलता तो वह बहुत दुखी रहता है। परन्तु जो इनसान दूसरों के दुख दूर करने तथा मानव सेवा में लग जाएगा वह अपने दुख जरूर भूल जाएगा। दुखों से भुक्ति पाने का इससे अच्छा मार्ग और हो भी क्या सकता है ?

अगर आप ‘हॉसमेन’ के इन विचारों से सहमत नहीं हुए तो फिर आप बीसवीं शताब्दी के एक और अमेरिकन विद्वान के विचारों को सुनें। उसका नाम था— ‘थियोडोर ज़ेजर’। यह आदमी सब धर्मों को परियों की कहानियाँ कहकर उनका मजाक उड़ाया था और इस जीवन को किसी पागल द्वारा कही गयी थोथी कहानी कहा करता था। फिर भी ज़ेजर प्रभु ईसा के महान सिद्धांतों में से एक को तो अवश्य ही मानता था— और वह सिद्धांत था—

“दूसरों की सेवा करना।

यदि हम ज़ेजर के मतानुसार दूसरों की भलाई करने के सिद्धांत को मानते हैं तो फिर इस काम में देर क्यों ?

उठो दूसरों की भलाई की बात सोचो ताकि आपकी चिंता भी दूर हो जाए मन को सच्ची शांति मिले।

## भाग चार से हमने क्या सीखा ?

चिंता दूर करने और मन शांत रखने के सात उपाय—

- 1 हमारे जीवन का सबसे बड़ा सुख है— चिंता से दूर रहना मन को शांत रखना।
- 2 पापी और दुराचारी के साथ वैसा ही व्यवहार करके अपने लिए कष्ट ही पैदा करने की भूल न करें।
- 3 दूसरों की बुराई को देखकर अपने मन को बयो दुखी करते हो? उस बुराई को गदगी समझकर उससे दूर रहे इसी में आपकी भलाई है।
- 4 अपने सुखों को याद रखिए दुखों को भूल जाए।
- 5 किसी दूसरे की नकल करना कोरी मूर्खता है। अपने जीवन को देखिए अपने मस्तिष्क से सलाह लेकर ही काम करें।
- 6 दुख को देखकर घबराइए मत बल्कि उसे सामने देखकर सुखों में बदलने का प्रयास कीजिए।
- 7 दूसरों का दुख दूर करोगे तो अपने दुखों को स्वयं ही भूल जाओगे।

□□□

## भाग — 5

### चिंता छोड़ी

यद्यपि मेरे माता-पिता दिन में सोलह घंटे गुलामी करते थे परन्तु फिर भी वे कर्ज के बोझ से दबे रहते थे। अपने दुर्भाग्य के कारण ही तो वे दुःख उठा रहे थे। यह दुर्भाग्य सदा हम गरीबों के साथ ही क्यों बिपटा रहता है? क्यों नहीं हम इससे पीछा छुड़ा सकते? हमें यह निर्णय करना होगा दृढ़ निश्चय करना होगा कि—

हम अपने साहस से अपने दुर्भाग्य को सौभाग्य में बदलकर ही रहेंगे। हम जीना चाहते हैं तो ठाठ से जीएंगे।

21

हम चिंता से मुक्त कैसे  
हो सकते हैं

जैसा कि मैं अपने पाठकों को पहले ही बता चुका हूँ कि मेरा जन्म मिसौरी में हुआ। मेरे मा-बाप आम तरीके के एक किसान थे जो धनी नहीं होते। बस स्वयं मेहनत-मजदूरी करके परिवार का गुजारा चलाते हैं।

ऐसे किसान का बेटा कार या मोटर साइकिल पर तो पढ़ने नहीं जा सकता था। इसलिए मैं हर रोज एक मील (डेढ़ किमी) पैदल चलकर पढ़ने जाता था। सर्दी के दिनों में मेरे पाव के लिए गर्म जूते नसीब नहीं होते थे जैसा कि अब मुझे पता चला कि सर्दी से बचने के लिए लोग गर्म जूते पहनते हैं।

अब मुझे ये दिन याद आते हैं जब मेरे मा-बाप सोलह घंटे तक

करना

के पश्चात् कभी सुखी जीवन व्यतीत नहीं कर पाते थे। एक बार नदी में बाढ़ आने के कारण हमारी सारी फसल नष्ट हो गयी थी। मा-बाप को कितने कष्टों से गुजरना पड़ा था उसकी याद आते ही मेरा दिल डूबने लगता है कि शहर के लोगों के पास कितने सुख के साधन हैं लेकिन गाव के लोग तो अपनी इच्छाओं की पूर्ति के लिए तरस जाते हैं। जब कभी फसल नष्ट हो जाती है तो बेचारे कर्ज के बोझ के नीचे दबते चले जाते हैं। घर में कोई बीमार हो जाए तो डॉक्टर का कोई प्रबन्ध नहीं। यदि डॉक्टर कही है भी तो उसकी फीस देने के लिए किसी के पास धन ही नहीं। इस प्रकार आधे गरीब रोगी तो बिना इलाज के ही मर जाते हैं।

हमारे घर की माली हालत कभी सुधरी नहीं थी। कर्ज तो हर साल बढ़ जाता था मगर हमारे हालात बिगड़ते ही जा रहे थे। इस कर्ज का यह फल था कि हमें अपना मकान बैंक के पास रहन (गिरवी) रखना पड़ा। बैंक का सूद हम पर इतना चढ़ गया कि हमारे मकान पर बैंक का ही कब्जा हो गया। यही नहीं मैंने अपनी आखों से बैंक प्रबंधक को अपने पिता जी के साथ गाली-गलौच यहाँ तक की मार-पीट करते भी देखा था। अब आप ही सोचें कि भला कोई भी बेटा अपने पिता का इस तरह अपमान होते देख सकता है? इसी अपमान के कारण मेरे पिताजी के दिमाग पर इतना बोझ पड़ा कि उन्होंने उसी दिन से चारपाई पकड़ ली।

कुछ समय बाद जब मेरे पिताजी ने मुझे बताया कि मैं इन सब दुखों के कारण आत्महत्या करने को तैयार हो गया मगर उस समय केवल तुम्हारी मा ने मुझे हिम्मत दिलाते हुए कहा था कि मौत दुखों का अंत नहीं दुखों का अंत तो संघर्ष और परिश्रम करने से ही होता है। ईश्वर इस संसार के हर प्राणी के लिए खाने का प्रबन्ध करता है फिर हम क्यों निराश हों। यदि हमारे अच्छे दिन नहीं रहे तो बुरे भी नहीं रहेंगे। सुख भी वही देता है दुख भी वही। इसलिए किसी इन्सान को दुखों से घबराना नहीं चाहिए।

हुआ भी यही था। सकट के दिन बीत गए हमारे जीवन के खोये हुए सुख फिर से वापस आ गए थे। मेरे पिता प्रभु ईसा का यह ज्ञान हर समय पढ़ा करते थे—

भगवान के घर में रहने के लिए बहुत स्थान है। मरते समय मेरे पिताजी ने यही शब्द कहे थे। उसने मेरी मा का हाथ पकड़कर कहा था—प्रिये तुम्हारे कारण मैं इकतालीस वर्ष और जीवित रहूँगा। तुमने ही मुझे इकतालीस वर्ष तक और जीवित रखा अब मैं भगवान के घर जा रहा हूँ। प्रभु ईसा ने ही कहा था—

मेरे घर में बहुत स्थान है।

अब मैं वहाँ जाकर तुम्हारे लिये भी स्थान सुरक्षित रखूँगा। मेरी मा बहुत ही बड़े दिलवाली थी। उसे अपने प्रभु पर पूरा विश्वास था। वह चाहती थी कि मैं अपने आपको भी धार्मिक गुरुओं को अर्पण करके धर्म-प्रचार में लग जाऊँ। मा की सलाह पर मैंने एक दिन पादरी बनने का निर्णय कर लिया परन्तु मैंने सोचा कि पहले अपनी

अधूरी शिक्षा को पूरी कर लूँ पादरी बनने के लिए तो पूरी आयु पड़ी है। यही सोचकर मैं कॉलेज में पढ़ने चला गया।

कॉलेज की पढ़ाई में मेरा खूब मन लग गया। इस शिक्षा के साथ-साथ मेरे विचारों में भी परिवर्तन आता चला गया। इस शिक्षा में ही मुझे विश्व के अन्य धर्मों का अध्ययन करने का अवसर मिला। इसके पश्चात् ही मुझे यह ज्ञान प्राप्त हुआ कि धर्म क्या है ? बाइबिल की रचना कैसे की गई? जैसे-जैसे मुझे और धर्मों का ज्ञान प्राप्त होता गया वैसे-वैसे मेरी विचारधारा में एक नया परिवर्तन होता जा रहा था। अब तो मुझे धर्मगुरुओं की शिक्षा-नीति पर भी कुछ सदेह होने लगा था। सत्य बात तो यह थी कि धर्म के विषय को लेकर मैं भ्रम में फँस गया था। वाल्ट वाइटमैन की भाँति मैं भी धर्म की चक्की में पिसने लगा था। मेरी समझ में नहीं आता था कि किस पर विश्वास करूँ धर्म पर—अथवा जीवन पर।

यया धर्म और जीवन अलग-अलग हैं।

धर्म से ऊँचा स्थान तो मानवता का है।

पहले मानवता फिर धर्म।

मैं यह सिद्धांत मानने को तैयार हो गया कि मानव जीवन में कोई ईश्वर नहीं है। यदि कुछ है तो यह आज से हजारों वर्ष पूर्व इस धरती पर भटकने वाले लम्बे-लम्बे साँपों का था। मुझे ऐसा महसूस होने लगा कि एक-न-एक दिन उन साँपों की भाँति यह मानवता भी दम तोड़ जाएगी इसका भी अंत हो जाएगा क्योंकि मैंने विज्ञान में यह बात पढ़ी थी कि सूर्य दिन-प्रतिदिन ठंडा होता जा रहा है। यदि इसका तापमान दस प्रतिशत भी और गिरा तो फिर पृथ्वी की हर चीज का अंत हो जाएगा।

फिर धर्म कहा रहेगा ?

मानव है तो ही धर्म है।

यह ससार यास्तव में ही विचित्र है जिसका निर्माण किसी महाशक्ति ने किया है जो अज्ञात शक्ति है। जब लोगों की समझ में कुछ नहीं आया तो उन्होंने इसका नाम ईश्वर रख दिया। यह तो एक रहस्य है। ठीक ऐसा ही रहस्य आपके घर की बिजली के बारे में भी है ऐसा रहस्य आपके बगीचे में खिलने वाले फूल में भी है। इन सब रहस्यों का पता लगाने के लिए जनरल मोटर्स रिसर्च लेबोरेटरी का प्रतिभाशाली अधिकारी चार्ल्स एफ केटरिंग कॉलेज को हर वर्ष अपने पास से तीस हजार डॉलर देता है कि यदि किसी तरह से हमें इस बात का पता चल जाए कि घास सूर्य का प्रकाश पानी तथा कार्बन डाय आक्साइड को खाद्य और शक्कर के रूप में किस तरह से बदलते हैं तो हम सारी सम्यक्ता को बदल लेने में सफल हो सकते हैं।

हम अपने शरीर विद्युत गैस तथा इजन के रहस्य को नहीं जानते फिर भी इसका अर्थ यह नहीं कि हम इन सब वस्तुओं का लाभ उठाने के लिए वधित रहें। मैं पूजा तथा धर्म के रहस्यों को नहीं समझता फिर भी मुझे अपने जीवन को सुखमय व्यतीत करने के रास्ते में कोई बाधा नजर नहीं आती। मुझे अंत में सतावन के इस

विचार की बार-बार याद आती है—

“मानव का जन्म जीने के लिए हुआ है जीवन को समझने के लिए नहीं। हो सकता है कि धर्म को लेकर मैं कुछ बहक गया हूँ। लेकिन नहीं ऐसी बात नहीं है मैं तो आपके सामने धर्म का नया और असली रूप पेश कर रहा हूँ। मुझे धर्म को बाटने वाले अलग-अलग फिकों से कोई लगाव नहीं परन्तु धर्म मेरे लिए जो करता है उसके लिए मेरे मन में वही श्रद्धा है—जैसी वायु, पानी भोजन प्रकारा के लिए मेरे मन में है। यह सब-के-सब मेरे जीवन की गाढ़ी को घलाने में सहायता करते हैं। इससे भी अधिक काम हमारा धर्म हमारे लिए करता है। यह हमें अध्यात्मिक मूल्यों का ज्ञान करवाता है। इसी से हमारे मन में भावना तथा श्रद्धा पैदा होती है जिससे डर तथा तनाव दूर हो जाता है।

आज से चार सौ वर्ष पहले फ्रांसिस बेकन ने ठीक ही कहा था कि—घटिया दर्शन ज्ञान इनसान को नास्तिकवाद की ओर ले जाता है और दर्शन ज्ञान की गहराइय मानव बुद्धि को धर्म के रंग में रंग देती हैं।

मैं उन दिनों को भूला नहीं जब लोग धर्म और विज्ञान के बीच सघर्ष की बातें करते थे परन्तु अब ऐसा कुछ नजर नहीं आ रहा। हमारा आधुनिक मनोविज्ञान वही सिखाता है जो ईसा ने सिखाया था। हमारे मनोवैज्ञानिकों का यह मानना है कि पूजा तथा ईश्वर में ध्यान लगाकर आप अपनी चिंताओं को दूर कर सकते हैं।

प्रसिद्ध मनोवैज्ञानिक डॉ ए ब्रील का कहना है कि—

जो मानव सच्चे मन से धर्म पर विश्वास रखता है उसे कभी स्नायु रोग नहीं होता।

“यदि धर्म को आप सत्य नहीं मानते तो फिर यह जीवन भी झूठा है सच्चा धर्म ही जीवन है।

कुछ वर्ष पहले हेनरी फोर्ड से उसकी मृत्यु से कुछ वर्ष पूर्व मिला था मेरे मन में इतने बड़े कारोबारी आदमी के लिए ऐसा चित्र बना हुआ था कि विश्व का यह सबसे बड़ा व्यापारी हर समय बहुत गंभीर तथा तनाव की हालत में ही रहता होगा। लेकिन जब मैं उससे मिला तो मेरी हैरानी की कोई सीमा ही न रही—अठत्तर वर्ष की आयु में भी वह आदमी एक दम चुस्त अच्छा स्वास्थ्य होंठों पर हलकी-सी मुस्कान चेहरे पर किसी प्रकार का कोई तनाव नहीं। हम दोनों जैसे ही मिले तो मैंने अपनी आदत के अनुसार सबसे पहला प्रश्न यही किया—क्यों जनाब ! कभी आपने भी चिंता की है ?

जी नहीं क्योंकि मेरा मत है कि चिंता करने से कोई भी मसला हल नहीं होता। आप सोचकर आए होंगे कि इतने बड़े कारोबार को चलाने वाला आदमी जरूर चिंता के सागर में डूबा मिलेगा या फिर कारोबारी उलझनों में फसा मिलेगा।

“हां।

देखो डेल साहब मेरा इतना बड़ा कारोबार चलाने में तो प्रभु का बहुत बड़ा

हाथ है और मुझे उस प्रभु पर पूर्ण विश्वास है। इनसान का काम तो कर्म करना है। फल तो ईश्वर ही देता है। जब मैंने उस समय चिन्ता नहीं की जब मैं कुछ भी नहीं था फिर अब तो मेरे पास इतना अधिक है कि लाखों लोग मेरे घड़े से जुड़े होने के कारण खूब खा रहे हैं। अब कैसी चिन्ता ? आज के मनोवैज्ञानिक भी नये धर्मप्रचारक बन गए हैं। कमाल तो यह है कि वे हमें आध्यात्मिक जीवन व्यतीत करने की सलाह देते हैं। इसलिए नहीं कि मरने के पश्चात् हृदय-रोग स्नायु जैसे अनेक भयंकर रोग से बच सकते हैं। इसी विषय को लेकर डॉक्टर डेनरी सिलिक ने एक महान पुस्तक लिखी है जिसका नाम है 'रिटर्न टू रिलीजन'। इस पुस्तक को पढ़ने से आपको मानसिक शांति मिल सकती है इसे पढ़ना मत भूलें। ईसा ने ठीक कहा है कि 'धर्म इनसान के लिए बना है न कि इनसान धर्म के लिए।'

इमर्सन अपने को आनन्द विज्ञान का प्राध्यापक मानते थे। प्रभु ईसा ने भी इसी आनन्द का प्रचार किया। उन्होंने अपने भक्तों को आनन्द में डूबते रहने की शिक्षा दी। प्रभु ईसा के विचार में धर्म के दो रूप प्रमुख हैं— पहला मन से ईश्वर की उपासना दूसरा अपने पड़ोसी के लिए शुभ विचार उसकी भलाई जो भी इनसान इन दोनों का पालन करता है वह धर्म को न मानते हुए भी बड़ा धर्मी माना जाता है उसे किसी पूजा-स्थल में जाने की भी जरूरत नहीं रहती। उदाहरण के लिए मेरे पड़ोसी हेनरी ब्राइस को ही देखें जो ईसा के इन दोनों नियमों का पूरा पालन करते हैं और उन्होंने कभी भी किसी को धोखा नहीं दिया और न ही बेईमानी की न ही झूठ बोला। स्वार्थ से वह सदा दूर रहते हैं वह कभी चर्च नहीं जाते और अपने को नास्तिक समझते हैं। मैं समझता हूँ कि वह नास्तिक नहीं हैं। ईसाई कौन है ? यह आप जॉन बेली के शब्दों में सुनिए। डॉ. जॉन बेली विश्वविद्यालय में धर्मशास्त्र पढ़ाने वाले एक प्रसिद्ध विद्वान थे उनका कहना है कि—

'कुछ विचारों को बौद्धिक मान्यता देकर और कुछ नियमों से सहमति प्रकट करने से ही मनुष्य ईसाई या किसी भी धर्म का मानने वाला नहीं बन जाता। धर्म को मानने वाला तो वह है जो मानवता के दुःख-दर्द को समझता है जो सत्य का दामन नहीं छोड़ता जो हर दुःखी की सहायता करता है। जो लोग ससार भर के झूठ बोलते हैं— स्वार्थी हैं धन के लोभ में अंधे होकर हर बुरा काम करने के लिए तैयार रहते हैं अपने के साथ भी धोखा करते हैं झूठ का सहारा लेकर बेईमानी की हेरा-फेरी और पाप से धनवान बने। यदि पूजा स्थान में जाकर प्रभु की पूजा करते हैं तो ऐसे लोगों को धर्म को मानने वाला धार्मिक नहीं कहा जा सकता न ही ऐसे पूजा-स्थान में जाने का कोई लाभ ही है। धर्म तो मन और कर्म से जन्म लेता है।

आधुनिक मनोविज्ञान शास्त्र के जन्मदाता विलियम जेम्स ने अपने मित्र प्रोफेसर टॉमस को लिखा था कि—

'जैसे-जैसे समय व्यतीत होता गया कि ईश्वर में आस्था रखे बिना जीने की मेरी शक्ति धीरे-धीरे कम होती जा रही है। इसी विषय को लेकर कहानी प्रतियोगिता

में प्रथम पुरस्कार प्राप्त करने वाली एक महिला के विचार इस प्रकार हैं—

ईसा हमारा सच्चा मित्र है वह हमारे सारे दुःख-सुख सहन करता है। भक्ति से सब कुछ प्रभु को अर्पण कर देना कितना पावन अधिकार है? ईश्वर को सब कुछ अर्पण न करके हम लोग अपनी शांति खो देते हैं और व्यर्थ ही इतने दुःख पाते हैं।

यह था यह गीत जिसने मेरा सारा जीवन बदल दिया था मैंने अपने जीवन को प्रभु के रंग में ढाल दिया और उसी दिन से अपने जीवन को सकट मुक्त समझने लगी थी मैंने चिंता छोड़ दी।

अमेरिका में आमतौर पर हर पैंतीस मिनट के पश्चात् एक व्यक्ति आत्महत्या करता है। यदि ये आत्महत्या करने वाले लोग भक्ति तथा आध्यात्मिक ज्ञान का सहारा लें तो शायद आत्महत्या करने की जरूरत ही न पड़े।

विश्वप्रसिद्ध मनोरोग डॉक्टर कार्लजुग ने अपनी पुस्तक— 'मॉडर्न मैन इन सर्च ऑफ ए सोल' में लिखा है कि पिछले तीस वर्षों में विश्व के सभी सभ्य लोगों ने मुझसे उपचार करवाया है और मैंने सैकड़ों नहीं हजारों लोगों को ठीक भी किया है। उन रोगियों में से एक भी ऐसा नहीं निकला जिसकी समस्या— धार्मिक जीवन के प्रति श्रद्धा न रही हो। यदि मैं खुले शब्दों में यह कहूँ कि उनमें से हर आदमी इसलिए बीमार पड़ा कि उसने वास्तविक आध्यात्मिक दृष्टिकोण को खो दिया था। धर्म एक ज्ञान है जो पूजा करने या पूजा-स्थलों में जाने से नहीं मिलता यह तो मन से पैदा होता है। यदि आप सब धर्म को मानवता की भलाई और मन की शांति का द्वार मानकर इसके सच्चे स्वरूप को समझने का प्रयास करें तो फिर रोग का क्या काम ?

विलियम जेम्स ने भी लगभग ऐसी ही बात कही थी। उन्होंने अपने शब्दों में इस प्रकार कहा था—

धर्म वह महाशक्ति है जिसके सहारे मनुष्य जीवित रहता है। जो उस शक्ति को नहीं मानते उनके लिए मृत्यु का घर दूर नहीं।

आध्यात्मिक शक्ति की एक किरण भारत की धरती से महात्मा बुद्ध के रूप में प्रकट हुई थी तो दूसरी महात्मा गांधी के रूप में। यदि वे प्रार्थना की महाशक्ति से प्रेरणा न पाते तो कब के टूटकर गिर जाते बिखर जाते।

इसमें कोई संदेह नहीं कि हम प्रभु को उसी समय याद करते हैं जब हम दुःखी होकर बेसहारा हो जाते हैं। मैं आपसे यह कहूँगा कि आप ऐसी स्थिति पैदा ही क्यों होने देते हैं? क्यों हम दुःखी और बेसहारा होकर ही पूजा करने भागते हैं? क्यों नहीं ऐसे समय से पहले ही यह पूजा शुरू कर देते? ताकि अपने ऊपर सकट के बादल आए ही न। पूजा-स्थल में जाने के समय और दिनों की प्रतीक्षा करने वाले वास्तव में ही अज्ञानी होते हैं। ईश्वर का न तो कोई दिन है न ही कोई समय। मैंने कभी नहीं सोचा कि रविवार को ही चर्च जाना है। मेरा तो जब कभी मन करता है मैं निर्धन बच्चों को साथ लेकर चर्च में जा बैठता हूँ प्रभु के घर में कोई बघन नहीं।

मैं आप सबसे पूछता हूँ कि ईश्वर को आप समय के बघनों में क्यों बाधते हैं?

वह तो खुद ही एक समय है। हर समय हर पल हर क्षण उसी का है।

मैं पिछले छ वर्षों से इस पुस्तक को लिखने में लगा था। इस बीच मैंने उन सैकड़ों उदाहरणों का सकलन किया है जिनसे यह पता चलता है कि मानव ने प्रार्थना की शक्ति से अपनी चिताओं और डर पर काबू पाया है ऐसी घटनाओं के विवरण मेरे पास भरे पड़े हैं। इनमें से एक पुस्तक विक्रेता भी है जिसकी कहानी मैं आप को सुना रहा हूँ—

उस आदमी को अपने घड़े में निरंतर घाटा होने लगा तो उसकी चिताएँ निरंतर बढ़ती चली गईं। जिन लोगों से कर्ज लिया था वह उससे वापस मागने के लिए जब घर तक आने लगे तो उसने सोचा कि इस जीवन से तो मौत ही अच्छी है मगर मरना कौन—सा अपने बस की बात थी। आत्महत्या करने के लिए भी बहुत बड़े दिल की जरूरत होती है। मैं तो चारों ओर से निराश होकर चिता के सागर में डूब गया चारों ओर भयंकर अंधेरा था दुख में कौन किसी का साथ देता है ?

ईश्वर ।

जिसका कोई नहीं होता उसका ईश्वर होता है यह बात मैंने विद्वानों के मुख से सुनी थी और इस जीवन के अंधेरे में मुझे प्रकाश की यही एक किरण नजर आयी।

मैं उसी दिन चर्च गया और प्रभु ईसा के सामने खड़े होकर प्रार्थना करने लगा—हे प्रभु! मुझे शांति दे मेरी डूबती नैया को तुम ही बचा सकते हो प्रभु! मैं तो केवल आप से दो समय की सम्मानजनक ढंग से कमाई रोटी माग रहा हूँ मैं कितना बदनसीब आदमी हूँ जिसका जीवन निराशाओं से भरा पड़ा है।

जब चारों ओर निराशा के अंधेरे फैल गए मुझे सत्तार में अपना कोई नजर नहीं आ रहा था ऐसे में मेरे पास भगवान के सहारे के सिवा कुछ नहीं रहा था तभी मैंने ईश्वर से प्रार्थना की कि मेरी सहायता करो मुझे मेरे कारोबार को चलाने के द्वार खोल दो। मुझे पुस्तकों की बिक्री के लिए अधिक—से—अधिक ऑर्डर दिलाओ ताकि मैं अपने परिवार को खाना तो खिला सकूँ। जैसे ही मैंने अपनी यह प्रार्थना पूरी की तो मैंने देखा कि मेरे सामने ही मेज पर एक बाइबिल रखी थी। उसे उठाकर मैंने पढ़ना शुरू किया तो ईसा के यह वचन मेरे सामने थे।

अपनी चिता मत करो क्या खाओगे क्या पीओगे क्या पहनोगे ?— यह मत सोचो। खाने—पीने पहनने के अतिरिक्त भी हमारा जीवन एक महत्त्व रखता है। आकाश पर उड़ते पक्षी अपने लिए कहा फसलें बोते हैं ? न ही उन्होंने खाने—पीने के भंडार भर रखे हैं। वे यदि चितामुक्त होकर जीवित हैं और मस्त रहते हैं तो तुम इनसान होकर भी चिता कर रहे हो जबकि तुम इस पृथ्वी के श्रेष्ठ प्राणी हो।

पहले तुम संतुष्ट की साधना करो ईश्वर को याद करो तो वह सब कुछ तुम्हें मिल जाएगा जिसकी जरूरत है।

जब मैं उन शब्दों को पढ़ रहा था तो मेरा अशांत मन अपने आप शांत हो गया मेरी सब चिताएँ दूर हो गई थीं। मेरे मन का हर भय समाप्त हो गया और मुझे





हम दोनों उसी समय चर्च में गए और अपने प्रभु से प्रार्थना की कि हमें सुख-शांति दो हमारे बच्चे को बचा लो प्रभु...हम पर.. दया करो.. कोई बीस मिनट तक हम प्रार्थना करते रहे।

सुबह उठते ही अस्पताल के डॉक्टर का फोन आया कि आपका बच्चा अब ठीक हो रहा है। किसी प्रकार की चिंता मत करना।

हम दोनों पति-पत्नी खुशी से नाच उठे। प्रभु ने हमारी प्रार्थना स्वीकार कर ली थी। हम पहली बार इस बात का पता चला कि जब दवा काम करना छोड़ देती है तो दुआ काम आती है। प्रभु से बड़ी शक्ति इस ससार में कोई नहीं उस महान शक्ति ने ही हमारे बच्चे को नया जन्म दिया था। हम उसे कैसे भूल सकते थे।

विज्ञान भले ही कितनी उन्नति कर ले परन्तु फिर भी ईश्वर की शक्ति को कभी भी चुनौती नहीं दे सकता। बहुत से वैज्ञानिक भी अब दुखी होकर प्रभु की शरण लेने लगे हैं जैसा कि प्रसिद्ध वैज्ञानिक डॉक्टर ऐलेक्जी कैरेल ने अपने एक लेख में लिखा था कि—

‘प्रार्थना से अत्यंत प्रबल शक्ति प्राप्त की जा सकती है और यह शक्ति ही सच्ची शक्ति है। मैं एक डॉक्टर हूँ परन्तु फिर भी यह बात मानता हूँ कि जब सारी दवाइयां काम करना बंद कर देती हैं तो प्रभु की सच्ची प्रार्थना से ही इनसान रोग से मुक्त हो जाता है।

जिस महाशक्ति ने इस ससार की रचना की है उसके बारे में एडमिरल बिअर्ड को अच्छा अनुभव है। ‘अलोन’ नामक पुस्तक में उन्होंने अपनी कहानी सुनाते हुए लिखा है कि—सन 1934 में उनको कुछ क्षण दक्षिण ध्रुव की एक झोंपड़ी में ध्वंसीत करने पड़े। उन बर्फ के तूफानों में किसी भी प्राणी का जीवित रहना संभव नहीं था जरा कल्पना करो कि शून्य से भी 82 डिग्री कम तापमान में कभी कोई प्राणी जीवित रह सकता है ?

ऐसे में उनका कोई सहारा नहीं था वह बेघारे किसे सहायता के लिए पुकारते। जब कि निकटतम सहायता केंद्र भी 200 कि मी से कम दूर नहीं था। अब तो मृत्यु के सिवा उनका कोई साथी नहीं था भीत के नाम से बड़े-बड़े वीरों को भी पसीने आ जाते हैं और जब भीत सामने खड़ी नजर आ रही हो तो

एक दिन जब वे भयंकर रूप से निराश हो गए उन्होंने सोचा अब तो अंतिम समय निकट आ ही गया तो उन्होंने अपनी डायरी निकालकर अपने जीवन की उन घटनाओं को लिखना शुरू किया जिन्हें पढ़ने के साथ ही लोगों के शरीर कांप उठेंगे। उन्होंने लिखा—

इस ससार में केवल मनुष्य ही नहीं रहते यहां आकाश में चमकते हुए तारे भी हैं न जाने कितने ग्रह अथवा उपग्रह भी हैं। यहां सूर्य भी है जो पूरे दक्षिण ध्रुव को अपने प्रकाश से जगमगा देता है और उसके पश्चात् उन्होंने अपनी डायरी में लिखा—

‘मैं यहा पर अकेला नहीं हू।

बस इसी विचार के आते ही मेरा जीवन बच गया और मैं मौत के मुह में से निकल आया। अलोन मेरी नए जीवन की बीती कहानी है। साहस और वीरता की विचित्र सत्यकथा को कोई भी भूल नहीं सकेगा। आज यद्यपि ऐडमिरल हमारे बीच में नहीं हैं मगर उनकी इस साहस भरी वीरगाथा को हम कैसे भुला पाएंगे ?

अब सोचने की बात यह है कि ऐसा कौन-सा कारण है कि हमारी धार्मिक विचारधारा और प्रभु पर अटूट विश्वास हमें दृढ़ता एवं धैर्य प्रदान करते हैं ?

इस प्रश्न का उत्तर विलियम जेम्स ने इस प्रकार दिया है—

‘जिस प्रकार से सागर का ऊपर का चंचल भाग और उछलती हुई मौजें उसके अंदर के भाग की शांति को भग नहीं कर सकतीं ठीक इसी प्रकार यदि इनसान का अपने मन पर पूरा अधिकार हो और उसकी धार्मिक भावनाएं दृढ़ हों तो बाहरी जीवन के दुख उसका कुछ भी नहीं बिगाड़ सकते।

इसी विषय पर प्रसिद्ध विद्वान इमानुअल केण्ट कहते हैं—

‘ईश्वर पर भरोसा रखो इसकी हर इनसान को बड़ी जरूरत है। हमें आज ही इस ससार की रचना करने वाली महाशक्ति से नाता जोड़ लेना चाहिए।

आप भले ही कैसे भी इनसान हैं चाहे आस्तिक या फिर नास्तिक। मगर जब भी आप कभी उपासना करते हैं तो आपके मन को एक बार तो शांति मिल ही सकती है। जब भी हम उपासना करते हैं तो हमें ऐसा महसूस होता है कि हम जीवन के इस बोझ को अकेले ही नहीं उठाए फिर रहे हैं बल्कि हमारा सहयोगी और भी कोई है। मैं यह शब्द आपकी भलाई के लिए ही कह रहा हू कि इनसान का अकेलापन उसका सबसे बड़ा शत्रु है। ऐसे में यदि आप भगवान को अपना साथी मान लें तो उसकी तो कोई कीमत नहीं चुकानी पड़ती।

‘उपासना’... केवल थोड़ी-सी उपासना ही यदि आपके जीवन के सारे कष्ट दूर करके सुखों में बदल दे तो आपका क्या बुरा है ?

इस ससार में कुछ ऐसे भी दुख होते हैं जिन्हें हम अपने मित्रों तथा घर के लोगों को नहीं बता सकते। ऐसे में आप अपने दुख को केवल परमपिता परमात्मा से ही तो कह सकते हैं। उनसे अपने दुख कहने में किसी को सकोच नहीं होता कोई शर्म महसूस नहीं होती और कोई फीस भी नहीं देनी पड़ती।

पूजा-उपासना से हम रोगों का उपचार भी करने की प्राचीन कथाएं सुनते आ रहे हैं। यह एक मनोवैज्ञानिक सिद्धांत है कि रोगी यदि अपने रोग के बारे में सोचता रहता है तो उसका रोग उस पर बहुत भारी पड़ता है असल में लोग रोगी कम होते हैं लेकिन अपने रोगों के बारे में सोच-सोचकर उन्हें बढ़ा लेते हैं।

यदि कोई रोगी ईश्वर की ओर अपना ध्यान लगाए रखे तो उसका ध्यान रोग की पीड़ा से कम हो जाता है इसलिए उपासना आप के लिए डॉक्टर का काम भी दे सकती है एक प्रसिद्ध वैज्ञानिक ने इस बारे में कहा है—उपासना से इनसान को

शक्ति मिलती है फिर उपासना करके हम क्यों न उस शक्ति को प्राप्त करें ?

यह बात तो अब आपको बताने की नहीं रही कि उपासना से इनसान अनेक बुराइयों से बचता है अनेक रोगों से बच जाता है बुरे विचारों से बचता है। आप धन पाने के लिए तो दुनिया भर के कष्ट उठाने को तैयार रहते हैं लेकिन एक उपासना ऐसी वस्तु है जिसके लिए किसी प्रकार का कष्ट नहीं उठाना पड़ता बस सच्चे मन से ईश्वर को याद करो तो शांति मिल जाएगी।

यदि आपको उपासना करनी नहीं आती तो आज से साढ़े सात सौ वर्ष पूर्व कहे गए सत फ्रासिस के शब्दों को पढ़ना शुरू कर दें जो इस प्रकार है—

‘हे प्रभु ! मुझे अपनी शांति का उपकरण बना ताकि मैं घृणा को प्रेम में बदल सकूँ अपनी निराशाओं को आशा में बदल सकूँ।

हे ससार के स्वामी ! मुझे इतनी शक्ति दे कि मैं अपने दुखों की चिता न करके दूसरों के दुख दूर कर सकूँ मुझे इतना धन दे कि मैं हर दीन—दुखियों के कष्ट को दूर कर सकूँ क्योंकि हम देकर ही ले सकते हैं। दूसरों के लिए मरकर ही शहीद कहला सकते हैं।



## भाग — 6

यह बात मत भूलो कि मरे हुए कुत्ते को कोई भी टाग नहीं मारता और हा कुत्ता जितना भी अधिक महत्त्वपूर्ण होगा उतना ही अधिक धैर्य सब औरों को उसे लात मारकर होगा इसलिए—किसी भी इन्सान को आलोचना से घबराना नहीं चाहिए विपरीत दिशा से आने वाली वायु तो आपको ऊँचा उठाने के लिए चलती है फिर उससे घबराना कैसा ?

22

उन्नति के शिखर पर

क्या आप कल्पना कर सकते हैं कि एक कबाड़ी वेटर और कपड़े सुखाने की डोरिया बेचेने वाला इन्सान अमेरिका के सबसे आदर्श विश्वविद्यालय का प्रधान बन जाएगा ?

उस समय उसकी आयु केवल तीस वर्ष की थी यह बात तो अनहोनी—सी थी। किसी को विश्वास ही नहीं हो रहा था कि ऐसा कभी हो सकता है। एक साधारण युवक ने जब इतने बड़े पद को ग्रहण किया तो यह देखकर बड़े-बड़े शिक्षाशास्त्रियों के पसीने छूटने लगे थे। अपनी इस पराजय की आग को ठंडा करने के लिए उन्होंने उसकी आलोचना शुरू कर दी और इस आलोचना में उसकी बुराई ही होती थी। परन्तु वे लोग और कर भी क्या सकते थे। कुछ समाचारपत्रों में भी उन्होंने उसके विरुद्ध लेख लिखे।

जिस दिन हचिन्स प्रधान बनने वाला था उसके पिता राबर्ट मेनार्ड से उसके एक मित्र ने जाकर कहा—आज आपके बेटे की समाचारपत्रों ने तीखी आलोचना की है। उसे पढ़कर तो मुझे बड़ा आश्चर्य भी हुआ और दुःख भी।

हा बूटे मेनार्ड ने उत्तर देते हुए कहा मैं जानता हू कि उन लोगों ने मन की आग को शांत करने के लिए दूसरे पर अगारे फेंकने का जो प्रयास किया है उससे कुछ होने वाला नहीं है। एक बात सदा याद रखना कि मरे हुए कुत्ते को कोई टाग नहीं मारता और यह भी याद रखो कि कुत्ता जितना ही अधिक महत्वपूर्ण होगा उतना ही अधिक सतोष दूसरों को उसे लात मारकर होगा।

प्रिस ऑफ वेल्स जो बाद में एडवर्ड अष्टम के नाम से प्रसिद्ध हुए और फिर द्यूक ऑफ विंडसर कहलाए वे इस बात पर बिलकुल पूरे उत्तरते हैं। विंडसर उन दिनों विंडशायर के आर्ट माउथ कॉलेज में शिक्षा ले रहे थे उनकी आयु उस समय चौदह वर्ष की थी। जिस कॉलेज में वे शिक्षा प्राप्त कर रहे थे वह कॉलेज नेवी विंग का ही एक अंग था। एक दिन नेवी के एक अफसर ने प्रिस को रोते देख लिया तो उन्होंने उससे रोने का कारण पूछा।

पहले तो उसने बताने से मना कर दिया परन्तु उस अफसर के बार-बार कहने पर उसने बताया कि नौसेना के कैडेट उन्हें टागे मारते हैं।

कॉलेज के कमांडर ने उसी समय लड़कों को बुलाया और उन लड़कों से पूछा कि आपने एक प्रिस को टाग क्यों मारी ?

सर हम ने यह समझकर इन्हें टाग मारी थीं ताकि हम बड़े होकर यह कह सकें कि हमने राजकुमार को भी टागों से पीटा था।

उन युवकों के इस उत्तर से हमें इस बात का पता चलता है कि इनसान कोई भी काम करता है तो उसके पीछे कोई-न-कोई भावना जरूर छुपी रहती है। अपने से अधिक पढ़े-लिखे तथा ज्ञानी की आलोचना करके कुछ लोग प्रतिशोध की आग को ठंडा करने का प्रयास करते हैं।

अपनी ईर्ष्या की आग को ठंडा करने की कोई यह नई बात नहीं है। बहुत से लोग ऐसा ही करते हैं। दूसरों को उन्नति करते देख उनके हृदय में यह भावना पैदा हो ही जाती है। मैंने जनरल बूथ की प्रशंसा में रेडियो पर एक बयान दिया था। उसी बयान के उत्तर में एक औरत ने लिखा था कि जनरल बूथ ने आठ करोड़ डॉलर की रकम हजम कर ली है। मैं यह बात अच्छी तरह जानता था कि यह लाछन पूरी तरह से झूठा और मनगढ़त है। इस पत्र को लिखने का अर्थ यही है कि उसे जनरल की उन्नति देखकर जलन हो रही है। उस आदमी पर झूठा लाछन लगाया है उस पत्र द्वारा ही मैं उस औरत के बारे में काफी कुछ जान गया था।

मैं नहीं समझता कि कोई भी सिरफिरा आदमी जनरल को अनपढ़ आदमी समझे फिर भी येत विश्वविद्यालय के पहले प्रधान टिप्पथी डवाइट एक ऐसा आदमी थे जो अमेरिका के राष्ट्रपति के चुनाव में खड़े होने वाले हर व्यक्ति की आलोचना जरूर करते थे इससे उनके मन को शांति मिलती थी। फिर किसी भी होने वाले राष्ट्रपति की आलोचना करके तो बड़ा आनन्द मिलता था और जनता में नाम भी होता था। एक बार उन्होंने अमेरिकन जनता को चौकस करते हुए अपना बयान इस प्रकार रो

दिया कि—“इस उम्मीदवार को यदि आप लोगों ने अपना वोट दिया तो हमारी पत्नियां वेश्याएँ बन जाएंगी हमारी बेटियों का भी यही हाल होगा पूरा देश भट हो जाएगा।

इन शब्दों को सुनकर ऐसा लगा कि जैसे ये शब्द हिटलर के लिए कहे गए हो लेकिन यह शब्द तो टॉमस जेफरसन जो डिक्लेरेशन ऑफ इन्डिपेंडेंस का लेखक था जो एक सत और जनहित के लिए सघर्ष करने वाला था। ऐसे सत और जनसेवकों के विरुद्ध भी लोग ऐसे-ऐसे शब्दों का प्रयोग करेंगे तो हमारे समाज का क्या होगा?

अब एक और घटना को लीजिए। यह घटना बहुत समय पहले घटी थी अब तो शायद इसमें कुछ सुधार हो गया हो आओ अब एडमिरल पेयरी का उदाहरण देखें—यह इनसान कुत्तों द्वारा खींची जाने वाली गाड़ी में अप्रैल 1909 को बैठकर उत्तरी ध्रुव पर जा पहुँचे तो सारी दुनिया में यह खबर फैलते ही लोग हैरान हो गये। लोगों को विश्वास ही नहीं हो रहा था कि कोई इनसान उत्तरी ध्रुव की बर्फानी चोटियों पर जीवित पहुँच भी सकता है जबकि इससे पहले न जाने कितने लोग वहाँ पहुँचने का प्रयास करते-करते सीधे प्रभु की शरण में पहुँच चुके थे।

एक ओर तो उस साहसी वीर ने अपने जीवन को खतरों में डालकर अनहोनी को होनी कर दिखाया था। दूसरी ओर नौसेना के कुछ लोग उसकी इस सफलता से अदर-ही-अदर जल रहे थे। अपनी इस आग को ठंडा करने के लिए उन्होंने पेयरी पर यह लाछन लगाया कि—यह विज्ञान-परीक्षण के नाम पर लोगों से लाखों डॉलर घड़े के रूप में बटोरकर उत्तरी ध्रुव में न जाने कहा भटक रहा होगा।

विरोधी प्रचार तो जोरों पर था। उन विरोधियों की भावनाओं को समझते हुए राष्ट्रपति मिक्नले अपने एक निजी सदेश में पेयरी से कहा—आप किसी प्रकार के विरोध की धिता मत करो मैं तुम्हारी हर प्रकार की सहायता करने को तैयार हूँ।

जरा सोचिए कि—

यदि पेयरी चाहता तो नौसेना में बैठा-बैठा अपनी इस शाही नौकरी का पूरा आनन्द लेता रहता उसे किसी चीज की कमी तो नहीं थी परन्तु उसे उस मौज-मस्ती तथा ऐश के जीवन में सुरा और सुन्दरियों के जाल में फँसे रहने से कौन जानता कि पियरी नाम का कोई इनसान इस देश में है भी कि नहीं।

पेयरी के नाम को उछालने वाले उसके शत्रु ही तो थे। इन विरोधियों के कारण ही तो पेयरी प्रसिद्ध हो गया और ये विरोधी... ? न जाने इतिहास के किन पृष्ठों के नीचे दबे पड़े हैं। आज ससार में पेयरी का नाम है।

आज पूरा विश्व जनरल ग्राट के नाम को जानता है क्योंकि उसका अनुभव तो पेयरी से भी कहीं अधिक था। उसी आदमी ने पहला विश्व-युद्ध जीता था उत्तरी अमेरिका की यह पहली विजय थी। उसी विजय ने ग्राट को राष्ट्राध्यक्ष बना दिया था। सारे शहरों में खुशी के जश्न मनाये गए लेकिन उस विजय का महान विजेता उत्तर का यह वीर ग्राट विजय के छ सप्ताह के पश्चात् ही बंदी बना लिया गया उसकी कमांड से सारी सेना को हटा दिया गया। इस अपमान के कारण ग्राट बहुत

रोया ऐसे विजेता वीर को बंदी क्यों बनाया गया?

केवल इसलिए कि उसने अपनी हठधर्मी से अपने नीचेवाले साथियों के मन में ईर्ष्या की भावना भर दी थी इसी से सैनिक उससे चिढ़ गये थे।

यदि आप अपने साथियों की भावनाओं को नहीं समझ सकते और उन पर बेकार का हुक्म चलाते हैं बिना बात के ही किसी को अपनी आलोचना का शिकार बनाते हैं तो आप इस बात को याद रखें कि आप एक मरे हुए कुत्ते को टाग मार रहे हैं।

कोई भी व्यक्ति इस तरह की भूलें कर लाम नहीं उठा सकता। समय की गति का कोई पता नहीं चलता कि कब तूफान आ जाए कब हम आकाश से धरती पर चलते मुह गिर पड़ें कब धरती से आकाश पर पहुँच जाए कौन-सा क्षण हमें मौत की आगोश में ले जाए ?

## 23

### अपनी आलोचना से मत घबरायो

मैंने एक बार जनरल स्मैडली बटलर से भेट की जो अमेरिका नौसना के रंगीले शेखीबाज कमांडर माने जाते थे। उन्होंने मुझे बताया कि अपनी जयानी के दिनों में उनके मन में हर समय लोकप्रिय होने की भावना जन्म लेती रहती थी। उनकी यह इच्छा रहती थी कि हर व्यक्ति पर अपना पूरा प्रभाव डालकर उस पर अपनी शक्ति तथा बुद्धि का सिक्का जमाया जाए। उनका यह मत था कि नौसेना की तीस वर्ष की नौकरी में उनके शरीर की खाल इतनी अधिक मोटी हो गई थी कि उन पर किसी बात का असर ही नहीं होता था उन्होंने बताया कि—मेरा अपमान किया गया मुझे गिराया गया मेरे विरुद्ध खूब जहर उगला गया परन्तु मैंने किसी प्रकार की चिंता नहीं की।

यह हो सकता है कि बटलर साहब आलोचना की परवाह न करते हों लेकिन हममें से कुछ ऐसे लोग भी हैं जो ऐसी छोटी-छोटी बातों का बतगड़ बनाकर अपने मन पर व्यर्थ का बोझ डाल लेते हैं किसी जरा-सी बात को भी गंभीर रूप देकर चलझनों में खोये रहते हैं। न्यूयार्क के एक सवाददाता मेरी प्रौढ़ शिक्षा की कक्षाओं के विद्यार्थी रह चुके थे। उन्होंने मेरे बारे में समाचारपत्रों में खूब आलोचना की थी। मैंने उसे अपना-अपमान समझा मैंने उसी समय 'सन' पत्रिका के प्रबंधक को फोन करके कहा कि आप लोगों को बिना किसी सबूत के किसी भी इज्जतदार शहरी के बारे में ऐसी बातें नहीं लिखनी चाहिए। मेरे क्रोध भरे शब्द उसने बड़े धैर्य से सुने। परन्तु मैं आज इस बात को बुरी तरह महसूस कर रहा हूँ कि लोग दूसरों के बारे में कभी नहीं सोचते वे तो केवल अपनी ही दुनिया में मस्त रहते हैं।



की धिता से क्या लेना-देना। वे दूसरे की मौत से अधिक दुःख तो अपने सिरदर्द की धिता से रहता है। ऐसा क्यों होता है ? क्यों हमारे साथ दुर्व्यवहार होता है ? क्यों लोग हमें नफरत की निगाह से देखते हैं ?

इन सब बातों को लेकर आपको अपने मन पर बोझ नहीं डालना चाहिए क्योंकि प्रभु ईसा के साथ भी ऐसा ही हुआ था। ऐसे किसी भी व्यक्ति की आलोचना मत करो जिससे उसका मन दुःखता हो। एक बार मैंने एलिनोर रूजवेल्ट से यही प्रश्न पूछा था कि आप उन लोगों से कैसा व्यवहार करती हैं जो आपकी आलोचना बेकार करते रहते हैं ?

मैं जानता था कि व्हाइट हाउस में आज तक जितनी महिलाएं आई हैं उनमें सबसे अधिक बदनाम एलिनोर ही थी क्योंकि उसके मित्रों की संख्या भी बहुत अधिक है और उससे कहीं अधिक उसके शत्रु भी हैं।

एलिनोर ने मुझे बताया कि जब मैं छोटी आयु में थी तो मैंने देखा—लोग टीका लगवाने से बहुत डरते हैं यही डर मेरे मन में बैठ चुका था जिसके कारण मैं काफी चिंतित रहती। जब उसके गम का बोझ हृदय से बढ़ गया तो उसने अपनी ननद से पूछा कि इस टीके के बारे में तुम्हारा क्या विचार है ? सच पूछो मुझे तो टीके के नाम से ही डर लगता है।

भाभी! तुम जिस चीज को अच्छा नहीं समझती हो तो उससे दूर ही रहो। तभी एलिनोर ने अपने जीवन के रास्ते बदल दिए। उसने फैसला कर लिया था कि—

अब जो भी मेरे मन में आएगा मैं वही करूंगी। दुनिया भले ही कुछ भी कहती रहे। लोगों का क्या है ? यह तो कुछ-न-कुछ कहते ही रहते हैं। जो आलोचना करने वाले हैं वे आलोचना ही करेंगे और जो काम करने वाले हैं वे काम ही करेंगे।

स्पर्गीय डीम्स टेलर सबसे ही आगे निकल गए थे। वे लोगों की आलोचना को स्वीकार तो कर लेते थे परन्तु उन आलोचकों का नाम लेकर उनका लोगों के सामने मजाक उड़ाया करते थे। अपनी पुस्तक 'मैन एंड म्यूजिक' में उन्होंने लिखा है कि जो लोग आलोचना को दृढ़ता से सहन कर लेते हैं वही जीवन-पथ पर चलते हुए सफलता के द्वार तक पहुंच जाते हैं धैर्य और नम्रता दोनों ही मानव के जीवन की सफलता के विशेष अंग हैं।

चार्ल्स शवाब ने इस बात को स्वीकार करते हुए अपने विद्यार्थियों के सामने कहा था कि मुझे सहनशक्ति की जब प्रेरणा मिली तो मैंने हर प्रकार की आलोचना को सहन करने का आनन्द लेना शुरू कर दिया। यह शिक्षा मुझे शवाब स्टील मिल में काम करने वाले एक जर्मन बूढ़े मजदूर से मिली जो एक बार मजदूरों से अकेला बहस करता हुआ क्रोध में आया तो उन मजदूरों ने उसे उठाकर 'दी में फेंक दिया। वह बेचारा कीचड़ में लथड़ा और पानी में भीगा हुआ मेरे पास आया तो मैंने उससे पूछा—आपने उन मजदूरों से क्या कहा था ?

मैंने उनसे कुछ नहीं कहा बस हस दिया।

बेकार की आलोचना का शिकार होने वाले से तो आप बहस कर सकते हैं लेकिन किसी गमीर आदमी का क्या करेंगे जो आपकी बात सुनकर खाली हस दे। गृहयुद्ध के दिनों में जिस भयंकर तरीके से जनता आपस में लड़ रही थी तो शायद लिफ्टनंट ब्रिगेड ही रह जाता यदि उसने अपने आलोचकों के सामने चुप रहने का पाठ नहीं पढ़ा होता अतः मैं लिफ्टनंट ने कहा था—

यदि मुझ पर किये गए उन सब लाघनों का उत्तर न देकर केवल उन्हें पढ़ लू तो मुझे अपना यह घघा छोड़कर कोई दूसरा घघा शुरू करना होगा। मैं अपनी ओर से हर काम अच्छा ही करने का प्रयत्न करता हूँ, यदि उनका परिणाम अच्छा निकलता है तो मेरे बारे में जो कुछ कहा गया है मैं उसकी कोई धिंता नहीं करूँगा। हाँ यदि किसी कारणवश परिणाम अच्छा न निकले तो मुझे उसकी कोई धिंता ही नहीं भले ही भगवान भी आकर मुझे कहें कि मैं ठीक हूँ तो मुझे उसकी कोई धिंता नहीं मैं आलोचना की नहीं अपने काम की धिंता करता हूँ।

## 24

### अपनी भूल स्वीकार करना सीखो

मैं भी एक इन्सान हूँ और हर इन्सान से कोई-न-कोई भूल होती ही रहती है इसलिए मैं अपनी हर भूल को अपने निजी सहायक के पास नोट करवा देता हूँ और कुछ भूले जो विशेष होती हैं उन्हें अपनी डायरी में नोट कर लेता हूँ।

आज जब मैं अपनी भूलों को पढ़ने बैठता हूँ तो मुझे डेल कारनेगी प्रबंध की बहुत सारी कठिनाइयों को दूर करने में आसानी होती है।

मैं इससे पहले अपनी हर गलती तथा परेशानी को दूसरों का दोष मानता था किन्तु जैसे-जैसे मेरी उम्र बढ़ती जा रही है तो मुझे इस बात का अहसास होता जा रहा है कि इन सब दोषों का कारण केवल मैं ही हूँ। बहुत से ऐसे लोग हैं जिन्होंने आयु बढ़ने पर ही अपनी इन गलतियों को स्वीकार किया। नेपोलियन ने सेंट हेलेना में कहा था—

अपने अधपतन का कारण केवल मैं ही हूँ। मैं स्वयं ही अपना सबसे बड़ा दुश्माँ रहा हूँ और मैं ही अपने दुर्भाग्य का कारण हूँ।

मैं आपको अपने एक मित्र कलाकार के आत्मचिंतन की कहानी सुनाता हूँ।

उस कलाकार का नाम था एच पी होवेल जिसकी मृत्यु का ~~का~~ ~~वर्ष~~ 31 जुलाई 1944 के दिन एक होटल के दवाइयों वाले भंडार में होने का जिसके साथ ही बड़े-बड़े व्यापारिक केन्द्र बंद हो गए। वह का प्रधान भी था इसलिए व्यापारी वर्ग को कुछ अधिक ने अपना जीवन बड़े साधारण ढंग से शुरू किया था

था वस वहा से उन्नति करते-करते वह एक बहुत बड़ा आदमी बन गया। उसका नाम अमेरिकन सोसाइटी में बड़े सम्मान के साथ लिया जाने लगा था।

ऐसे सफल लोगो से मिलने के लिए तो मैं सदा ही तैयार रहता हूँ जब मैं होवेल से मिला तो मैंने पहला प्रश्न यही किया कि आपकी इस सफलता का रहस्य क्या है ?

देखो मित्र वर्षों से मैं अपने मिलने वालों का पूरा हिसाब-किताब रखता आया हूँ मेरे परिवार के लोग शनिवार की रात को कुछ भी प्रोग्राम तैयार नहीं करते क्योंकि उन्हें पता है कि हर शनिवार की रात को मैं अपने सप्ताह के कामों का पूरा हिसाब-किताब देखता हूँ तथा अपने आत्म-परीक्षण के विषय में ज्ञान प्राप्त करता हूँ। इस रात को मैं अपनी डायरी खोलकर अपनी हर भूल के बारे में पूरी तरह से सोचता हूँ और यह सोचता हूँ- मैंने यह भूल कैसे की क्यों की और भविष्य में इस भूल को कैसे रोका जा सकता है ?

आत्मविश्लेषण से मुझे आगे बढ़ने की सबसे अधिक प्रेरणा मिली है। यही मेरी सफलता का रहस्य है जिसे हर आदमी ज़ही जान सकता। क्योंकि लोग अपनी गलती को मानने के लिए तैयार ही नहीं होते। आत्मविश्लेषण ही एक ऐसी शक्ति है जिससे इन्सान अपनी गलतियों से सबक सीखता है।

एच पी होवेल ने यह शिक्षा शायद प्रेंकलिन से प्राप्त की है। दोनों में अंतर केवल इतना ही है कि प्रेंकलिन यह काम हर रात को ही करते थे शनिवार की प्रतीक्षा उन्होंने कभी नहीं की थी। मैं समझता हूँ होवेल की सफलता में इसी योजना का सबसे बड़ा हाथ था क्योंकि उन्होंने अपने हर दोष को स्वयं ही स्वीकार किया।

एलबर्ट ह्यार्ड का कहना है कि-कम-से-कम पाच मिनट के लिए तो हर इन्सान दिन में जरूर मूर्ख बनता है। हमें हर हाल में यह कोशिश करनी होगी कि हम उस समय को पाच मिनट से बढ़ने न दें।

घटिया विचारों के लोग अपनी थोड़ी-सी आलोचना से ही उत्तेजित हो जाते हैं। बुद्धिमान लोग ऐसी घटनाओं से शिक्षा ग्रहण करते हैं।

याल्ट वाइटमैन ने इन विचारों को दूसरे ढंग से कहा है-

तुमने उनसे शिक्षा ग्रहण की जिन्होंने तुम्हारी प्रशंसा की तुमसे सहानुभूति रखी और तुम्हारा सहयोग प्राप्त करने का प्रयत्न करते रहे। परन्तु क्या तुमने उन लोगों से कोई शिक्षा ग्रहण की जो तुम्हारे विरोधी बनकर तुम्हारी आलोचना करते रहे?

अपने शत्रुओं की प्रतीक्षा किए बिना ही हमें अपनी आलोचना स्वयं ही करनी चाहिए ताकि हम अपने शत्रुओं को मात दे सकें। शायद आपको पता हो कि-

अपनी आलोचना में डारविन जैसे प्रसिद्ध विद्वान ने पन्द्रह वर्ष लगा दिये थे। जब डारविन ने अपनी अमरकृति-“द ओरजिन ऑफ स्पेसिज” (प्राणियों की मूल उत्पत्ति) की पांडुलिपि को तैयार कर लिया तो उन्होंने यह महसूस किया कि सृष्टि के बारे में उनका विचार बौद्धिक एवं धार्मिक क्षेत्रों में हलचल पैदा कर देगा। इसलिए वह अपने आलोचक आप बने और पन्द्रह वर्ष तक अपने इस कार्य की स्वयं ही आलोचना

करते रहे।

जरा सोचो कि यदि कोई आपको पागल कहे और आपकी बुराई करे तो आप क्या करेंगे ? उस पर गुस्सा आएगा गुस्से में उसे मारने के लिए भी तैयार हो जाएंगे—यह लिंकन ने कहा था इस विषय पर जरा देखो—

लिंकन के युद्ध विभाग के एक सचिव एडवर्ड एम स्टैन्टन ने एक बार लिंकन से कहा कि आप तो बिलकुल पागल हो चुके हैं। स्टैन्टन को इसलिए क्रोध आ गया था क्योंकि लिंकन उसके मामलों में ध्यर्थ का दखल देने लगे थे एक स्वार्थी राजनेता को खुश करने के लिए उन्होंने सेना की कुछ टुकड़ियाँ एक स्थान से दूसरे स्थान पर भेजने के आदेश दे दिए तो स्टैन्टन ने ऐसा करने से मना तो किया ही इसके साथ उन्होंने लिंकन से यह भी कह दिया कि आप तो पागल हैं जो एक गलत आदमी के कहने पर ऐसे आदेश देते हैं।

लिंकन के स्थान पर यदि कोई और राष्ट्रपति होता तो शायद स्टैन्टन को नौकरी से भी निकाल देता या उसे किसी घटिया स्थान पर भेज देता लेकिन लिंकन एक बुद्धिमान इन्सान थे। उन्होंने सोचा कि यदि उस आदमी ने मुझे पागल कहने का साहस किया भी है तो हो सकता है उसने कोई ऐसी बात की हो क्योंकि स्टैन्टन बहुत ही योग्य आदमी है। यह बिना किसी भूल के तो ऐसी बात बोल ही नहीं सकता। इस लिंकन ने स्टैन्टन को उस समय कुछ न कहा बल्कि वह आदेश भी वापस ले लिये।

इसे कहते हैं— बुद्धि से काम लेना और अपनी भूल को स्वीकार करके अपने को ऊँचा उठाना। हमें भी ऐसी आलोचना का स्वागत करना चाहिए हो सके तो अपनी उस भूल को सुधार लेना चाहिए। असल में आलोचना से तो ज्ञान और बुद्धि ही प्राप्त होती है।

अपने बारे में हमारे अपने विचारों की तुलना में विरोधियों के विचार सत्य के अधिक निकट तथा लाभदायक होते हैं।

विलियम व्हाइट एक छोटे से कस्बे में रहते हुए भी एक सफल पत्रकार और सम्पादक थे उन्होंने पिछले पचास वर्ष पूर्व के जीवन के बारे में लिखा है कि उन दिनों वे एक बड़े ही क्रोधी तथा लड़ाकू किस्म के भावुक युवक थे। यह भी हो सकता है कि आज से बीस वर्ष बीत जाने पर हम भी अपने-आपको इसी साधे में ढालने के लिए मजबूर हो जाए।

अब मैं आपसे यही कहूँगा कि अपनी आलोचना को सहन करने की आदत डाल लें। अच्छे आलोचक कोई-न-कोई नयी शिक्षा ही देते हैं। हा जो लोग स्वयं बुद्धिहीन हों उनकी आलोचना से दूर ही रहे।

पेप्सोडेन्ट कम्पनी के अध्यक्ष चार्ल्स लुकमैन हर साल बोर्ड होप को रेडियो पर प्रस्तुत करने में लाखों डॉलर खर्च करते हैं। वे प्रशंसकों के पत्र उतने ध्यान से नहीं पढ़ते जितना कि आलोचकों के पत्रों को ध्यान से पढ़ते हैं। वे इस बात को अच्छी तरह जानते हैं कि आलोचकों से ही कुछ सीखने को मिलता है।

फोर्ड कम्पनी के अध्यक्ष सदा अपनी चीजों के दोष गिनवाने वाले लोगों की तलाश में रहते हैं।

मैं एक ऐसे साबुन बेचने वाले को जानता हूँ जिसके मन में यही भावना रहती थी कि अपनी चीजों की आलोचना करवाई जाए। जब उसने कोलगेट कम्पनी के लिए काम करना शुरू किया तो उसे हर समय यही डर रहता था कि—कहीं मेरी मौक़ी ही न छूट जाए उसे पता था कि साबुन में तो कोई दोष नहीं यदि कहीं दोष है तो बस उसी में। जब भी वह बिक्री न कर पाता तो रात को इस विषय को लेकर चिंतित होकर सोचता रहता वह बार-बार यही सोचता—

“क्या मैं अपना विश्वास खो बैठा हूँ ?

“नहीं मुझे अपने आप पर पूरा विश्वास है।

मैं उन सब व्यापारियों के पास कल फिर जाऊंगा जिन्होंने मुझसे माल नहीं लिया और मुझे ऑर्डर देने से इनकार कर दिया। दूसरे दिन वह फिर उन व्यापारियों के पास जाता और उनसे जाकर कहता—

“देखो! मैं आपके पास साबुन बेचने नहीं आया हूँ बल्कि मैं तो इस साबुन के बारे में आपकी आलोचना यानी दोषों को जानना चाहता हूँ। क्या आप मुझे बताएंगे कि इस साबुन में क्या कमी है ? क्योंकि मुझे भी पता है कि आप लोग मुझसे कहीं अधिक अनुभवी हैं।

उसकी ऐसी मीठी बातें सुनकर बहुत से व्यापारी उसके मित्र बन गए और उसे अपनी सलाह भी देते साथ ही उसकी कम्पनी का माल भी ख़ूब बेचने लगे।

कितने आश्चर्य की बात होगी यह आपके लिए कि आज वही आदमी विश्व की सबसे अधिक साबुन बनाने वाली कम्पनी ‘कोलगेट पाम्लिव पीयरर्स सोप कम्पनी’ का अध्यक्ष है। उसका नाम इ एच लिटलहे। इसे कहते हैं आलोचकों से लाभ उठाना।

एच पी होवेल तथा बेन फ्रैंकलिन ने जो किया है वह कोई बहुत बड़ा बुद्धिमान इनसान भी नहीं कर सकता है। जरा आप शीशे के सामने खड़े होकर देखिए और अपने हृदय से पूछिए कि क्या आप भी कभी बड़े आदमी बन सकते हैं ?

यों नहीं बस अपने आलोचकों की बातों की ओर ध्यान दें।

## भाग 6

### हमने क्या सीखा ?

1. हेल्दी आलोचना ही आपकी मार्गदर्शक बन सकती है। मरे हुए कुत्ते को टांग मारने से कोई लाभ नहीं।
2. आलोचना को ठंडे दिल से समझें और उसकी कही गई बुराइयों से बचकर अच्छे कार्य करें।
3. अपनी गलतियों को स्वयं दूर करें और अपनी आलोचना भी स्वयं करें। अपने गुण और दोष जानने वाले लोग जीवन के सफर में कभी धोखा नहीं खाते।



## भाग — 7

इस भाग में आपको जीने की ऐसी छ विधिया बताने जा रहा हू जिनके द्वारा जीवन की हर असफलता को सफलता में बदल सकते हैं हर दुख को सुख में बदल सकते हैं। चिंता और दुख नाम की कोई भी चीज इस ससार में नहीं है। सच बात तो यह है कि लोग अपनी ही भूल के कारण इन दुखों का शिकार होते हैं।

ऐसा क्यों ?

यह सब पढ़िए भाग सात में

25

**आराम करने से बहुत लाभ है**

चिंता से मुक्ति पाने के लिए लिखी गई इस पुस्तक के सातवें भाग में आपको थकान दूर करने और आराम करने की बात मैं आपसे क्यों कह रहा हू ? क्योंकि जब भी प्राणी थक जाता है तो उसे चिंता का अहसास होने लगता है। थकान से संघर्ष शक्ति में कमी आ जाती है इसलिए जो लोग चिंता से मुक्ति पाना चाहते हैं उन्हें सबसे पहले आराम करने की सलाह दी जाती है।

—यह शब्द हैं डॉक्टर एडमंड के जिन्होंने अपने अनेक अनुभवों से यही परिणाम निकाला है कि जो लोग बहुत अधिक काम करते हैं और आराम नहीं करते बल्कि चिंता के सागर में डूबे रहते हैं इससे बड़ा रोग उनके लिए और क्या हो सकता है।

डॉक्टर जेकबसन ने आराम करने की सलाह देते हुए इस विषय पर दो पुस्तकें लिखी हैं इनमें से एक का नाम है 'प्रोग्रेसिव रिलैक्सेशन'। दूसरी का नाम है यू मस्ट रिलैक्स। इन दोनों पुस्तकों में उन्होंने यही सलाह दी है कि इन्सान आराम के द्वारा सैकड़ों रोगों से बच सकता है। एक आदमी ने उनसे प्रश्न कर डाला कि थकान के

लिए आराम इतना जरूरी क्यों है ?

इसका कारण है कि थकान विचित्र गति से बढ़ती है। अमेरिका के सैनिक विभाग ने इस बात का पता लगाया था कि वर्षों की शिक्षा से शक्तिशाली बने युवक भी यदि बन्धनमुक्त होकर थोड़ा आराम कर तो वे स्वस्थ नहीं रह सकते। आप का हृदय भी उतना ही चंचल है जितना कि सैनिकों का होता है हमारा दिल बहुत शक्तिशाली है। हार्वर्ड मेडिकल स्कूल के डॉक्टर वाल्टर केनन इसके उत्तर में कहते हैं कि—

‘बहुत से लोगों का यह विचार है कि हृदय यह काम निरन्तर करता रहता है क्योंकि हर बार सिकुड़ने के पश्चात् उसे बराबर आराम मिलता है वह हर एक मिनट में सत्तर बार धड़कता है चौबीस घंटों में वह केवल नौ घंटे काम करता है।’

जोन डी रॉकफेलर अपने जीवन में दो अपूर्व रिकॉर्ड स्थापित किए हैं। पहला रिकॉर्ड तो यह था कि उन्होंने अपने जीवन में बहुत अधिक धन जमा किया कि उतना धन उस समय तक ससार के किसी भी आदमी के पास नहीं था दूसरे नम्बर पर वे अटठानवे वर्ष तक जीवित रहे। उनकी एक सबसे बड़ी आदत यह मानी जाती थी कि वह अपने दफ्तर में आधा घंटा जरूर सो लेते थे। सोते समय यदि उनसे अमेरिकन राष्ट्रपति भी मिलने आए तो वह नहीं उठते थे। किसी भी कर्मचारी ने ऐसा साहस नहीं था जो उन्हें सोये हुए जगा देता।

‘याई बी टायर्ड’ नाम की अत्यंत लोकप्रिय पुस्तक में डेनियल जोसलिन ने लिखा है कि आराम करने का मतलब लेटे रहना नहीं है आराम का अर्थ है—शक्ति प्राप्त करना। थोड़े से आराम में भी बहुत शक्ति है। यदि आप पांच मिनट भी आँखें बंद करके सो जाते हैं तो सारी थकावट दूर हो जाती है।

एक बार जब मैं ऐलिनोर रूजवेल्ट से पूछा कि—आप बारह वर्ष तक व्हाइट हाउस में रहकर थकान वाले इतने कार्यक्रमों को कैसे निभा सकीं तो उन्होंने हसकर उत्तर दिया कि वह किसी भी सभा अथवा पार्टी में जान से पहले अपनी कुर्सी पर ही बैठे आधे घंटे तक आँखें मूंदकर आराम कर लेती थी।

हाल ही में मैंने जेनी ओटरी से उसके मेडिसन स्क्वायर गार्डन स्थित ड्रेसिंग रूम में उनसे भेंट की। पशु मेले के कार्यक्रम का सबसे बड़ा आकर्षण था। उसने पलंग की ओर इशारा करते हुए कहा—मैं हर रोज दोपहर को इस पलंग पर अपने कार्यक्रम के दौरान में एक घंटे तक विश्राम कर लेता हूँ।

एडिसन जब भी चाहता सो लेता था इसीलिए उसमें इतनी शक्ति और काम करने की क्षमता थी।

मैंने हेनरी फोर्ड से उनकी 80 वीं वर्षगांठ के कुछ दिन पहले ही भेंट की थी मैं उनकी घुस्ती—फुर्ती और अच्छे स्वास्थ्य को देखकर हैरान रह गया। उन्होंने अपने स्वास्थ्य के रहस्य के बारे में बताते हुए कहा कि जब भी मेरा मन करता है तो मैं

कुर्सी पर बैठकर आराम करने लगता हूँ। जब इससे भी दिल भर जाता है तो मैं लेट जाता हूँ।

नवीन शिक्षा पद्धति के विद्वान होर्समैन न भी अपने कुछ विचार ऐसे ही प्रकट किए हैं। उन्होंने बूढ़े होने पर बताया कि जब मैं कॉलेज में पढ़ाता था तो पलंग पर लेटकर अपने विद्यार्थियों को पढ़ाया करता था।

अब प्रश्न यह उठता है कि आप यह सब कैसे करेंगे ?

यदि आप किसी दफ्तर में काम करते हैं तो आप को कौन सोने देगा? परन्तु यदि आप पचास वर्ष के हैं और आपके पास इतना भी समय नहीं कि आप विश्राम कर सकें तो फिर आप जल्दी से अपना बीमा करवा ले क्योंकि आपकी अंतिम यात्रा का समय अधिक दूर नहीं है।

यदि आप दोपहर में नहीं सो सकते तो कम-से-कम रात के भोजन से पहले एक घंटे लेटने का प्रयास कीजिए यह काम तो काफी सरल है कि आप अधिक विश्राम करें तो अधिक काम कर सकते हैं। वेथ लूम स्टील कम्पनी में इन्जीनियर का काम करते हुए फ्रेडरिक टेलर इस बात का परीक्षण करके देख चुके हैं। उन्होंने अपने मजदूरों में एक नई भावना पैदा कर दी अपने काम को पहले से दोगुना करने के लिए स्मीट नाम के एक आदमी को चुना जिसे निश्चित समय पर बद करने वाली घड़ी के सहारे काम करना पड़ता था। जो आदमी इस घड़ी को लेकर खड़ा रहता था वह कहता रहता था छड़ उठाओ अब विश्राम करो बैठ जाओ ।

इसका परिणाम क्या निकला ?

स्मीट ने चार मजदूरों का काम अकेले ही कर दिया इस काम के बीच उसे केवल आधा घंटा विश्राम के लिए ही मिला था।

इस बात से हम यह तो जान ही सकते हैं कि यदि किसी भी पुरुष को आधे घंटे का विश्राम काम करते समय बीच में मिल जाए तो उसकी सारी थकावट दूर हो जाती है।

यह बात कोई काल्पनिक कहानी नहीं है यदि आप चाहे तो स्वयं इस रिकॉर्ड को विन्सली टेलर द्वारा लिखी पुस्तक—प्रिंसिपल्स ऑफ साइंटिफिक मैनेजमेंट में पढ़ सकते हैं।

एक बार फिर से यह बात कह रहा हूँ कि—

आराम और काम साथ-साथ ही चलते हैं।

यदि आराम नहीं तो काम भी नहीं होगा और यदि काम नहीं करोगे तो आराम कहा से कर पाओगे ?



एक बात आप सदा याद रखें कि—इनसान कभी भी दिमागी काम से नहीं थकता। यह कहना कितना अजीब—सा लगता है लेकिन कुछ वर्ष हुए वैज्ञानिकों ने पता लगाया है कि काम करने की क्षमता में गिरावट लाये बिना ही मानव मस्तिष्क कहा तक काम कर सकता है। उन वैज्ञानिकों को यह जानकर बड़ा आश्चर्य हुआ कि चेतनावस्था में जब खून चलता है तो उसमें थकान का कोई अंश नहीं होता। यदि किसी मजदूर के शरीर से काम करते समय खून निकालकर उसे देखें तो उसमें थकान पैदा करने वाला विषैला अंश मिलेगा किन्तु जैसे ही वह अपना काम बंद कर देता है तो उसके मस्तिष्क के खून की बूद निकालकर देखेंगे तो विषैला पदार्थ नहीं मिलेगा।

जहां तक मानव मस्तिष्क की बात है वह आठ या बारह घंटों तक काम करने के पश्चात् भी उतनी ही तेजी दिखाता है जितनी कि काम करने के शुरू में दिखाता था और यह बात भी स्पष्ट है कि मानव दिमाग कभी नहीं थकता अब प्रश्न यह उठता है कि जब आपका दिमाग नहीं थकता तो फिर आप किस कारण थकावट महसूस करते हैं ?

दिमागी डॉक्टरों का कहना है कि थकान का असली कारण हमारे दिमाग में बसी भावनाएँ हैं। डॉ. हेडफील्ड का यह मत है कि बैठकर काम करने वाले कामगार का उस मनोवैज्ञानिक भावनाओं की उत्तेजना के कारण थकावट होती है।

अब हमें देखना यह है कि ऐसी कौन—सी उत्तेजित भावनाएँ हैं जिनसे मानव थक जाता है ? उत्तर स्पष्ट है—वह भावनाएँ चिंता क्रोध जल्दबाजी अधिक सोचने के कारण ही पैदा होती हैं इसी से हमारे शरीर में अधिक रोग जन्म लेते हैं।

एक प्रसिद्ध बीमा कम्पनी ने वैज्ञानिकों की राय जानकर एक पुस्तक प्रकाशित की है जिसमें लिखा है कि मानव शरीर परिश्रम करने से नहीं थकता बल्कि उत्तकी थकान का कारण क्रोध चिंता तनाव ही है। काम करने से कभी मानव शरीर नहीं थकता। जिस भी प्राणी का शरीर अकड़ा हुआ रहता है वह समझ ले कि वह स्नायु तथा मांसपेशियों के तनाव जैसे रोगों का शिकार हो रहा है।

डॉक्टरों का यह मत है कि दिमागी तथा शारीरिक थकान के लिए आराम की जरूरत है स्नायु रोग के लिए भी आराम की जरूरत है आराम आराम! जब आप निरंतर काम करते चले जा रहे हैं तो फिर काम करना भी सीखिए।

आराम करने के लिए हम सबसे पहले मस्तिष्क को ही लेते हैं वैसे यह काम स्नायु से भी शुरू कर सकते हैं।

पहले आप इस अध्याय को पूरा पढ़ लें फिर पीठ के बल लेटकर आँखों को

बद करके कहते चले जाए—

“जाने दो जाने दो जाने दो। अपने पर बोझ न डालो नजरों पर बोझ न डालो जाने दो जाने दो।

बस एक मिनट तक ऐसे ही करते चले जाए।

आपको स्वयं ही महसूस होने लगेगा कि आपकी आखों की मांस पेशिया अब आप का कहना मान रही हैं और आपके शरीर का तनाव कम हो रहा है और वह हलका—सा लग रहा है। भले कुछ लोग इस बात से सहमत न हों परन्तु यह सत्य है और आपको इस पर पूरा विश्वास करना चाहिए सबसे बड़ी सफलता तो विश्वास की शक्ति से मिलती है। यह थकावट दूर करने का मूल मंत्र है। जो लोग अपनी थकावट दूर करना चाहते हैं वे पूरे विश्वास के साथ इसका प्रयोग कर सकते हैं। यह बात ध्यान में रहे इस मूल मंत्र की जड़ हमारी आखों की मांस पेशिया हैं। शिकागो विश्वविद्यालय के डॉक्टर एडमन्ड जेकन्सन ने तो यहा तक भी कहा है कि—

“यदि आप आखों की मांसपेशियों को पूरा आराम दे सकते हैं तो आप अपने सारे सकटों से मुक्त हो सकते हैं।

स्नायु तनाव को दूर करने में आखों की विशेषता इसलिए मानी जाती है कि ये शरीर के द्वारा काम में लायी जाने वाली एक चौथाई स्नायु शक्ति को नष्ट कर देती है। बस यही एक कारण है कि शरीर के द्वारा काम में लायी जाने वाली स्नायु शक्ति के कारण अधिक लोग पूरी तरह से स्वस्थ होते हुए भी आखों के बोझ की चिता महसूस करने लगते हैं। इसी विषय को लेकर लोकप्रिय उपन्यास लेखिका विकी ब्राम का कहना है कि—जब वह बच्ची थी तो एक बूढ़े आदमी से मिली थी जिसने उसे जीवन का एक विशेष गुणकारी पाठ पढ़ाया था। एक बार वह गिर पड़ी थी जिसके कारण उसके घुटने पर काफी घोट आई कलाई में भी मोच आई थी उसी समय एक बूढ़े मानव ने उसे आकर उठा लिया था उसके कपड़ों को साफ करते हुए उसने कहा था—

अभी तुम छोटी बच्ची हो तुम्हारा शरीर नरम कोमल और लचीला है तुम्हें आराम की जरूरत है। तुम्हें ही नहीं बल्कि हर बच्चे को इस मूल सिद्धांत को याद रखना चाहिए।

आराम करने के आपके पास अनेक साधन हैं परन्तु सबसे अच्छा साधन तो अवकाश के समय को ही माना जाता है। आराम करते समय अपने दिमाग पर किसी प्रकार का बोझ मत डालें इस प्राकृतिक आनन्द को प्रकृति के ढंग से ही लेने का प्रयास करें।

प्रसिद्ध गायिका गाली करसी भी यही करती थी। लेहन जिप्सन ने मुझे बताया कि उसने गाली करसी को किसी भी कार्यक्रम से पूर्व आराम करते देखा है। आराम को वह सबसे अच्छा काम मानती थी। आराम के बारे में पाच तरीके आपके सामने

रख रहा हूँ जिनके द्वारा आप सम्पूर्ण आराम पाकर अपने सपनों को पूरा कर सकें हैं।

- 1 सबसे पहले इस विषय पर लिखी डेविड हेरोल्ड की पुस्तक 'रिलीज फ्रॉम नर्वस टेन्शन' पुस्तक को पढ़ें।
- 2 छुट्टी के समय अथवा जब भी आप खाली हाँ तो आराम कीजिए। गहन करते समय अपने शरीर को पूरी तरह से ढीला छोड़ दें शरीर में तनाव न रहने दें। यदि आपके शरीर में तनाव होगा तो वही तनाव आपके मस्तिष्क में भी रहेगा जिसके कारण आप आराम नहीं कर पाएंगे। आराम बताने की कला को समझना ही सबसे बड़ा काम है।
- 3 नींद आपके शरीर के आराम का सबसे बड़ा साधन है जो प्रकृति ने सारे प्राणियों को उपहार स्वरूप दिया है। अनिद्रा आपके स्वास्थ्य की सबसे बड़ी शत्रु है। इसलिए अनिद्रा को सदा दूर भगाए।
- 4 सदा आराम से बैठकर जितना भी संभव हो सके उतना ही काम करें, कठिन काम करने से आपके कंधे दर्द करने लगेंगे स्नायु में थकान होगी।
- 5 दिन में चार-पाँच बार अपने मन में झाँककर देखें और मन से बातें करें और उससे पूछें कि—वया मैं अपने काम को अधिक कठिन बना रहा हूँ। 'वया मैं मासपेशियों का उपयोग नहीं कर रहा? जिनकी इस काम के लिए कोई जरूरत ही नहीं है।

ऐसा करने से आपको आराम करने की आदत पड़ जाएगी।

- 6 दिन के अंत में जब काम समाप्त हो जाए तो फिर अपने मन से पूछिए कि मैं कितना थक गया हूँ। इस थकावट का कारण दिमाग नहीं बल्कि मन वह तरीका है जिसे मैंने काम के लिए प्रयोग किया है।

डेनियल डब्ल्यू. जोसलिन का यह मत है कि 'मैं अपनी दैनिक सफलता को थकान से नहीं नापता बल्कि यह देखता हूँ कि मैं कितना थक गया हूँ ?

'जब भी मैं शाम के समय अपने शरीर को बहुत थका हुआ महसूस करता हूँ तो मुझे पता चल जाता है कि अब मेरा काम पूरा हो चुका है।

यदि हर व्यापारी अथवा कर्मचारी इस पाठ को सच्चे मन से पढ़ लेता और समझ लेता है तो फिर उसकी सारी चिंताएँ दूर हो सकती हैं। जो लोग इन दिनों का पालन दृढ़ विश्वास से करेंगे तो रोग भी उनके निकट आने वाले नहीं हैं।

चिंता भागेगी आपको सुख मिलेगा।

पिछले वर्ष की बात है जब मेरा एक मित्र ससार में विलक्षण ढंग की मेडिकल  
खाओं के एक सेशन में भाग लेने के लिए बोस्टन पहुँचा। यह कक्षाएँ सप्ताह में एक  
ही लगती थीं जो रोगी इसमें भाग लेते थे उनकी बहुत अच्छी तरह से  
वास्थ्य-परीक्षा की जाती थी फिर कही जाकर उन्हें अस्पताल में भर्ती किया जाता  
था। उन कक्षाओं में अधिकतर मनोविज्ञान चिकित्सा के बारे में ही ज्ञान दिया जाता  
था। ऐसे ही रोगों का उपचार भी किया जाता था। इस तरह के दिमागी रोग की शिकार  
अधिकतर गृहणियाँ ही होती थीं। ऐसा क्यों हुआ ?

डॉ. जोसेफ एच. प्राट सर विलियम ओसलर के शिष्य थे। उन्होंने महसूस किया  
कि डिस्पेंसरी में आने वाले रोगियों को शारीरिक दृष्टि से कोई रोग नजर नहीं आता  
था परन्तु फिर भी उनके शरीर में कोई-न-कोई ऐसा रोग चल रहा होता है जो समय  
आने पर उन्हें जहरीले साप की भाँति डस लेता है। जैसा कि एक औरत के हाथ  
प्रार्थराइटिस रोग के कारण अपंग हो गये थे वह कोई भी काम करने योग्य नहीं रही  
थी। एक अन्य नारी उदर रोग के कारण कैंसर का शिकार थी देखने में उसे कोई  
रोग नहीं लगता था। जिस डॉक्टर के पास भी वह जाती थी तो डॉक्टर कहते कि  
इसे साधारण खासी ही तो है और क्या है थोड़े दिन दवाई खा ले ठीक हो जाएगी।

लेकिन डॉक्टर प्राट ने जब देखा कि रोगियों को यह कहना कि दवाई खाओ  
और घर जाकर लेट जाओ—यह बात सिर से ही गलत है। इस दुनिया में अदर के  
रोग की पहचान करने वाले लोगों की संख्या बहुत कम है। यदि रोगी डॉक्टरों के  
कहने से ही अपने रोगों को भूल जाते तो वे डॉक्टर के पास चलकर आते ही क्यों?

जैसे ही डॉक्टर प्राट ने अपनी कक्षा खोली तो बहुत से डॉक्टरों ने उसका  
मजाक उड़ाते हुए कहा था—अरे यार ! यह भी कोई बात है कि रोगियों के अदर  
झाक-झाक कर देखते रहो। लगता है डॉ. प्राट का दिमाग चल गया है उनका यह  
घया चलने वाला नहीं है परन्तु डॉक्टर प्राट ने उनमें से किसी एक की भी बात की  
धिता नहीं की बस उन्होंने अपना काम शुरू कर दिया। इस काम में जब डॉ. प्राट  
को सफलता मिलने लगी तो उनके विरोधियों के मुँह बंद होने लगे धीरे-धीरे वे लोग  
थक-हारकर बैठ गए। अठारह वर्ष के दिन-रात के परिश्रम का ही यह फल था कि  
डॉ. प्राट ने मेडिकल कॉलेज में मनोवैज्ञानिक शिक्षा की कक्षाएँ प्रारम्भ कर दीं। इस  
उपचार के द्वारा उन्होंने हजारों रोगियों को ठीक कर दिया था। कुछ रोगी तो लम्बे  
समय से इस कक्षा में रहकर अपना उपचार करवा रहे हैं। वे लोग कक्षा में उसी निष्ठा  
से आते हैं जैसे कि लोग चर्च में जाते हैं। इन रोगियों में एक पुरानी स्त्री रोगी से  
बातचीत करने का मुझे अवसर मिला तो उसने बताया कि जब मैं पहली बार यहाँ

आयी थी तो मुझे इस बात का पूरा विश्वास था कि हृदय और गुर्दों में बीमारी है। इसी कारण मैं इतनी चिंतित और तनावपूर्ण हालत में रहती थी। मुझे आशंका थी कि कुछ नजर नहीं आता था कभी अपने-आप ही आखें ठीक हो जातीं कभी उनके बने अधेरा-सा छा जाता। मैं इस जीवन से इतनी तंग आ गई थी कि आत्महत्या करने के लिए तैयार हो गयी थी।

अब जब से मैं इस अस्पताल में आयी हूँ मेरा जीवन ही बदल गया है। मैं साहय की कक्षा ने तो मेरी सारी चिंताएँ दूर कर दी हैं मैं बहुत सुखी हूँ यह डॉक्टर तो मेरे लिए ईश्वर स्वरूप हैं।

इसी कक्षा के एक और डॉक्टर हिल्फर्डिंग ने कहा है कि—

चिंता से बचने का एक अच्छा उपाय यह भी है कि आप अपने दुखों को किसी विश्वासपात्र प्राणी से कह डालें। इससे अंदर की जलन बाहर आ जाएगी घेरो को अंदर-ही-अंदर मत घोलते रहें। उसने बताया कि जब भी रोगी हमारे पास आते हैं तो अपने दुखों को विस्तार से कह डालते हैं। इस तरह से उनके दिमाग से तनाव निकलकर बाहर आ जाते हैं। रोगी अपने-आपको स्वयं ही काफी हद तक हलका महसूस करने लगते हैं। चिंता से बड़ा कोई रोग नहीं। हमारे क्लिनिक में आते हैं उनकी चिंता का बहुत बड़ा भाग निकलकर बाहर आ जाता है।

यदि देखा जाए तो मनोविश्लेषण शब्दों के घाव भरने की शक्ति पर निर्भर करता है। महान विद्वान फ्राइड के युग से ही मनोविश्लेषण द्वारा यह बात स्पष्ट हो गयी थी कि जो मानव अपनी बात दूसरों से कह सके तो उसे अपनी चिंताओं से शांति मिल सकती है इससे उसके दुखों का बोझ मन से कम हो जाता है। यह बात भी याद रखें कि हृदय की बात आप हर आदमी से कह भी नहीं सकते। क्योंकि देखा भी यह गया है कि जिस तरह आदमी से आप अपने दुखों को कहने गए हैं वह इन्हीं पहले ही आपको अपने दुख सुनाने के लिए तैयार बैठा है। ऐसे लोगों से बचकर रहें। ऐसे लोग तो अपने रोगों को भी आपके पल्ले डाल देंगे।

यदि आपको ऐसा कोई व्यक्ति नहीं मिलता तो आप किसी धार्मिक स्थान अथवा जनसेवा स्थान में जाकर किसी सहारे की तलाश करें धार्मिक स्थानों पर ऐसे कुछ सज्जन अवश्य मिल जाते हैं जो दूसरों के दुख-सुख बांटते हैं। यदि कोई भी न मिले तो फिर प्रभु की शरण में बैठकर उसकी उपासना करके उससे प्रार्थना कीजिए आप के यह दुख अपने आप दूर हो जाएंगे। पूजा-स्थल को ही सबसे शान्त वातावरण माना जाता है इस बारे में मैं आपको पहले भी काफी विस्तार से बता चुका हूँ कि असल में पूजा का महत्त्व क्या है ? इस ससार में हजारों नहीं लाखों करोड़ों आदमी ऐसे हैं जिन्होंने इन पूजा-स्थलों पर जाकर अपनी चिंताएँ दूर करके मानसिक शांति प्राप्त की है। क्या आप ऐसा नहीं कर सकते ?

चिंतामुक्त होने तथा रोगों से मुक्ति पाने के कुछ उपाय इस प्रकार हैं—

- 1 अपने पास एक डायरी रखें जिसे आप मन बहलाने तथा प्रेरणा प्राप्त करने के लिए पढ़ सकें। उस डायरी में आप छोटी बातें छोटी कविताएँ तथा कुछ

मनोरञ्जक छोटी कहानियाँ इनके साथ बड़े-बड़े विद्वानों ज्ञानियों की अमृत वाणी के कुछ अंश लिखकर रखें। जब भी आप कुछ अधिक उदास हों तो उन्हें पढ़कर आपकी उदासी दूर हो जाए।

दूसरा कोई बुरा काम करता है तो आप उसकी ओर ध्यान न दें। यह हो सकता है कि आपके पति में कुछ दोष हो सकते हैं परन्तु उसमें कुछ गुण भी तो होंगे ? फिर आप उसके दोषों को ही क्यों देख रही हैं आप उसके गुणों तक ही मतलब रखें दोषों को तो अपने पास न आने दें। कोई भी पति साधु-सत नहीं होता यदि कोई पति साधु-सत होता तो वह आपसे विवाह ही क्यों करता। उस कक्षा में एक औरत ऐसी थी जो सदा अपने पति से झगड़ा करती रहती थी इसी कारण वह दुःखी रहती और उसके स्वभाव में कड़वापन भी आ गया था। एक दिन उससे यह प्रश्न पूछा गया कि—

“यदि तुम्हारा पति मर जाए तो फिर तुम क्या करोगी ?

इस प्रश्न को सुनते ही उसे बहुत बड़ा धक्का लगा था। उसी समय वह अपने दुःखी मन से अपने पति के गुणों की सूची तैयार करने लग गयी और जैसे ही उसने अपने पति के गुणों की सूची तैयार की तो उसे पता चला कि उसमें बुराइयों से तो अच्छाईयाँ की सख्या बहुत अधिक है। यस उसी समय उसके मन से अपने पति के बारे में सारी घृणा दूर हो गयी। अब आप भी यही काम करें। जिससे आप घृणा करते हैं उसके प्रेम की सूची भी तैयार करके देखें— कैसा रहेगा ?

अपने पड़ोसी में पूरी तरह से रुचि लें पड़ोस में रहने वाले लोगों से सदा प्रेम बनाए रखें। एक बीमार औरत अपने को अकेला महसूस करती थी इसलिए उससे यह कहा गया कि वह जिस भी मानव को देखे उसके बारे में कहानी तैयार करने का प्रयास करे। एक गाड़ी में बैठकर उसने अपने मुहल्ले के बारे में सोचना शुरू कर दिया। वह उनके जीवन के बारे में अपनी कल्पना के घोड़े दौड़ाने लगी उनके बारे में जानकारी प्राप्त करते ही वह हर रोज किसी के पास जाकर उसको कहानी सुनाने लगती। फिर क्या था उसके अपने सारे रोग न जाने कहा भाग गए ? उसे अपने रोगों की चिंता कहा रहती जबकि उसे पलभर का समय कहीं नहीं मिल पाता था। वह लोगों से बातें करती साथ में अपने मन के दुःख भी उन्हें बताती।

ऐसा करके आप भी तो चिंता मुक्त हो सकते हैं।

सोने से पहले अपने दूसरे दिन की ~~रुपरेखा~~ तैयार कर लें। यह बहुत

है क्योंकि कक्षा के सचालकों को इस बात का पता चला—

उन घरेलू कामों में जा कभी समाप्त

रहती हैं उसके कारण काफी

ऐसा क्यों होता है ?

जो काम आपको कल करने हैं अथवा जिनके बारे में आपने अभी सोचा तक नहीं उनकी ही चिंता में अपने लिए व्यर्थ के दुःख खरीद रही हैं अपना स्वास्थ्य खराब कर रही हैं। ऐसे कामों का क्या लाभ जो आपके लिए बीमारियाँ ही उत्पन्न करें। जरा सोचो जीवन के यह काम कभी समाप्त नहीं होंगे इतना जरूर है कि इन कामों की चिंता में आप के जीवन का अंत हो जाएगा। अब फैसला आपके हाथ में है।

- 5 अब आपको यही सलाह दी जा रही है कि इस प्रकार के बेकार के तनाव चिंताओं से दूर रहे यर्ना आप जवानी में ही बूढ़ी नजर आने लगेंगी। अपने शरीर को स्वस्थ रखने के लिए यह जरूरी है कि आप इन सब नियमों का पालन करें।

आराम स्वास्थ्य के लिए बहुत जरूरी है परन्तु आप यह भूल जाती हैं कि केवल शारीरिक आराम से कुछ होने वाला नहीं। आपके मस्तिष्क को भी आराम की जरूरत है इसलिए मैं आपको कुछ ऐसे अभ्यास बताता हूँ जिन्हें आप अपने घर पर करके ही चिंतामुक्त हो सकती हैं।

1 जब भी कभी आपको थकान महसूस हो तो कमरे के फर्श पर एकदम सीधे लेट जाए, दिन में दो-तीन बार ऐसा करते रहें।

2 अपनी आँखें बंद कर लें जैसा कि प्रो जोन्सन ने कहा है उसे आप भी कहते चले जाए—

“सूर्य सिर पर आ चुका है।

आकाश नीला और साफ है।

“प्रकृति इस ससार की जननी है और मैं इसकी सतान हूँ। यही प्रकृति मेरी माँ है हर माँ अपनी सतान की स्वयं रक्षा करती है। फिर मैं आपकी रक्षा की चिंता क्यों करूँ ?

बस इसके साथ यदि और भी कुछ प्रार्थना करना चाहें तो अपने आप कर सकते हैं।

इस प्रार्थना के पश्चात् कुछ क्षणों के लिए आँखें बंद करके अपने प्रभु को धन्य करें। जो सारे ससार का स्वामी है वही आपकी रक्षा करेगा।

चिंता करने से कभी कुछ प्राप्त नहीं होगा। हाँ यदि चिंता के बदले में कुछ प्राप्त होगा तो—

“शारीरिक कष्ट। जवानी में बुढ़ापा।

तो फिर क्यों आप जवानी में बूढ़े होना चाहती हैं ?

चिंता छोड़ो अपने मस्तिष्क के तनाव को कम करो।

दिन में दो या तीन बार चिंता मुक्त होने की प्रार्थना का पाठ पढ़ती जाएं।

यही आपके सुखी जीवन का आधार है।

एक अच्छी आदत जो आपके जीवन को सुखी बना सकती है—

अपनी मेज पर केवल उन्हीं कागजों को रखें जिनकी आपको काम करने के लिए जरूरत है। बिना काम के सभी कागजों को वहां से हटा दीजिए।

शिकागो तथा उत्तरी पश्चिमी रेलवे के प्रधान रोलैन्ड विलियम का कहना है कि जिस इन्सान के मेज पर कागजों का ऊंचा ढेर लगा पड़ा हो वह यदि केवल उन कागजों को ही रखे जिनकी उसे जरूरत है शेष कागजों तथा पत्रों को वहां से हटा दे, तो वह अपने काम को बड़े अच्छे ढंग और शांति से कर सकता है।

प्रसिद्ध कवि पोप ने कहा था कि—

“व्यवस्था ईश्वर का प्रमुख नियम है।

ठीक इसी प्रकार से यह व्यवस्था काम—काज के लिए भी प्रमुख होनी चाहिए। बस आपकी अपनी मेज पर उन फाइलों तथा जरूरी पेपर्स को ही रखना चाहिए। एक बम्परी के प्रबन्धक ने मुझे यह बताया कि मैंने अपनी पी ए की मेज पर से जब फलू कागजों और फाइलों को हटवाया तो उनके नीचे से मुझे एक ऐसा टाइपराइटर मिला जो पिछले छ मास से गुम था।

पैन्सिल्वेनिया विश्वविद्यालय के मेडिकल कॉलेज के प्राध्यापक डॉ. जोन ने मेडिकल कॉलेज के सामने एक निबन्ध पढ़ते हुए यह बातें स्पष्ट रूप से कही थीं। उन्होंने रोगों की मानसिक अवस्था के किस कोण की जांच पहले की जाए इस संबंध पर ग्यारह मुद्दों की एक सूची तैयार की थी। उस सूची का पहला मुद्दा इस प्रकार है—

रोगी के दिमागी हालत तथा उसके जरूरी कामों के बारे में पूरी—पूरी जानकारी प्राप्त हो जाए जिन कामों को बहुत जरूरी समझकर उसे करना है।

जिन्नु रोगी अपनी मेज साफ रखने की आदत आपके दिमाग पर पड़े बोझ से हटाने पर तो सजती है परन्तु वह अकेली आदत ही क्या करेगी? इसके साथ ही रोगी अन्य आदतों में परिवर्तन लाना होगा। डॉ. विलियम बहुत बड़े नामी वैद्य हैं जिनके बारे में यह बात भी मशहूर है कि वे मन की डॉक्टरों के बारे में भी कुछ कह सकते हैं। उन्होंने अपने एक बीमार के बारे में बताया कि— जिस रोगी को अपने रोग से बच सारा। वह रोगी शिकागो की एक पब्लिक हॉस्पिटल में आया। वह डॉक्टर सेक्टर के क्लीनिक में आया तब

उस रोगी का मानसिक सम्बन्ध बहुत खराब था।

उस डॉक्टर ने कहा कि— वह बहुत बड़े नाम की पब्लिक



गया था। मैंने बात को टालने की बजाए उसी समय निर्णय करने के लिए कुछ सस मागा। जहां तक समय होता है मैं प्रश्नों को इधर-उधर कर लेता हूँ मैंने उस काम के लिए रविवार का दिन रखकर फोन बद किया तो घटी फिर बज उठी। शायद इस बार मामला कुछ पहले से भी जरूरी था जिसके कारण बात करने में कुछ अधिक समय लगा। मैंने जैसे ही फोन बद करके उस आदमी से दूसरी बार बात-चीत शुरू की तो उस समय मेरा एक सहयोगी डॉक्टर एक बहुत ही बुरे रोग से पीड़ित रोगी को मेरे पास लेकर आया। मैंने उस रोगी को देखकर अपने साथी डॉक्टर से बात करके फिर उस आदमी से बात करने के लिए मुझ और उससे क्षमा मागते हुए कहा—भाई माफ करना मैं क्या करूँ? मेरी तो जिदगी ही ऐसी है।

उस आदमी ने हसकर कहा "नहीं डॉक्टर साहब क्षमा मागने की कोई जरूरत नहीं मैं अपनी भूल को जान चुका हूँ अब मैं अपने दफ्तर में जाकर अपने काम के तरीकों को बदल दूंगा। हा यदि आप बुरा न मानें तो क्या मैं आपकी मेज को धँक कर सकता हूँ।

"हा हा क्यों नहीं।

जब उस रोगी ने मेज को देखना शुरू किया तो वहां पर ऐसा कोई भी कागज नहीं था जिसका कोई काम बाकी हो। बस कुछ दवाओं के खाली पैकेट जलूर पड़े थे—

"डॉक्टर साहब वे पत्र और फाइलें आपने कहा रखी हैं जिनके उत्तर देने बाकी हैं ?

मेरे पास न तो ऐसा कोई पत्र है न ही कोई फाइल जिसका उत्तर देना बाकी हो क्योंकि मैं अपने किसी काम को मेज पर बाकी नहीं छोड़ता न ही मैं कोई ऐसा कागज मेज पर रखता हूँ जिस पर कल लिखा हो। आज केवल आज ।

वह आदमी वहां से उठकर धुपचाप चला गया। छ सप्ताह के पश्चात् उसने डॉक्टर सेडलर को अपने दफ्तर में बुलाया और उसे अपनी मेज को दिखाते हुए कहा—

डॉक्टर साहब जो दवाई सप्ताह का कोई डॉक्टर बहुत धन लेने के बन्ने में भी मुझे नहीं दे सकता था वह दवाई मैं आप से मुफ्त में ले आया था—अपने मेज को साफ रखना उस पर बिना काम का कोई पेपर न रखना— बस यही मेरी दवा थी जिसने मेरे पुराने रोग को दूर कर दिया जो पुराने कागजों के रूप में मेरी मेज पर पड़ा रहता था। अब तो मैंने सब पुराने केस निपटाकर अपनी मेज को साफ कर लिया है। ठीक आप ही के मेज की भांति साफ पड़ी है अब मुझे कोई रोग नहीं। मुझे अब पता चला है कि मुझे रोग क्या था जिस रोग ने मेरे जीवन के सारे सुख-धन मेरे मन की शांति तक छीन ली थी उसी रोग के उपचार के लिए तो मैं आपके पास गया था। अब मैं पूर्ण रूप से ठीक हूँ डॉक्टर साहब मैं आपका जितना भी धन्यवाद करूँ कम है।

अब आप इस बात को समझ गए होंगे कि अपनी मेज पर काम का ढेर लगाए रखने वालों का कैसा जीवन होता है ?

## अपने काम करने का दूसरा नियम

अपने हर काम को क्रम से पूरा करने का नियम बना लें।

सिटी सर्विस कम्पनी के राष्ट्रव्यापी प्रधान हेनरी डगोर्टी का कहना है कि चाहे कितना भी वेतन देने को तैयार क्यों न हों उन लोगों में दो प्रकार की योग्यताएँ पाना बहुत ही कठिन लगा। ये अमूल्य योग्यताएँ इस प्रकार हैं—

(1) सोचने की योग्यता (2) सच्चे मन से काम करने की योग्यता। चार्ल्स लुकमैन साधारण रूप से अपना जीवन प्रारम्भ किया वह बारह वर्ष के काम के पश्चात् ही प्रोडेंट कम्पनी का प्रधान बन गया। उसका वेतन एक लाख डॉलर प्रतिवर्ष तो था परन्तु वह इससे अधिक भी कमा लेता था। अपनी इस महान सफलता के बारे में लुकमैन ने कहा कि—जहाँ तक मुझे याद है मैं यह जानता हूँ कि मैं सुबह पाँच बजे उठता था और उसी समय अपने सब जरूरी कामों को सोच-समझकर बड़े ध्यान से पूरा करने का प्रोग्राम बनाता था।

अमेरिकन बीमा व्यापार के सबसे सफल और इस काम में प्रसिद्ध माने जाने वाले फ्रैंकलिन बेगर अपने कामों का पूरा करने के लिए कल के पाँच बजे की प्रतीक्षा नहीं करते वह तो बहुत से काम रात को सोने से पहले ही निपटा लेते। जो कोई थोड़ा-बहुत रह भी जाता उसे दूसरे दिन सुबह उठकर निपटाकर ही कुछ और करते उनकी सफलता का यही रहस्य भी था।

प्रसिद्ध लेखक जार्ज बर्नाड शा ने पहला काम पहले करने की आदत को अपने जीवन का प्रमुख नियम बना रखा था। यदि वे ऐसा न करते तो फिर महान लेखक बनने की बजाएँ बैंक के खजांची ही बने रहते। उनकी लोकप्रियता ने यह सिद्ध कर दिया कि हर मानव जो सच्चे मन और दृढ़ भावना से काम करता है उसके लिए उन्नति के द्वार सदा खुले रहते हैं।

## तीसरा नियम

यदि आपकी कोई भी समस्या हो और उस पर निर्णय करने के सारे प्रमाण आपके पास हों तो उसे कल के लिए कभी मत छोड़ो। उसे उसी समय कर डालो इसी में आपकी भलाई है।

मेरे एक पुराने विद्यार्थी स्व एच पी हावैल ने मुझे अपने अनुभव के बारे में बताते हुए कहा कि जब मैं यू. एस. स्टील के निदेशक बोर्ड का सदस्य था तो उस समय बोर्ड की बैठकें बहुत लम्बी चला करती थीं। किन्तु इतनी लम्बी बैठकों के पश्चात् भी हम कोई निर्णय नहीं ले पाते थे। इसका सबसे बड़ा कारण यह था कि बोर्ड के हर सदस्य के घर पर मीटिंग शुरू होने से पहले की रात को कागजों का एक बहुत बड़ा पुलिदा ले जाना पड़ता था।

जब हावैल ने कम्पनी के कामों को लेट होते और उस लेट के कारण कम्पनी

को घाटे में जाते देखा तो उसने सारे सदस्यों से साफ-साफ कह दिया कि अब एक-एक समस्या को लेकर ही उस पर विचार किया करेंगे। जब वह समस्या पूरी होकर सुलझ जाएगी फिर ही हम किसी दूसरी समस्या के बारे में बात करेंगे।

हावेल ने मुझे बताया कि इस नियम का पालन करने से हमें यह लाभ हुआ कि हमारी कम्पनी का हर काम अपने समय के अनुसार होने लगा। एक वर्ष में हम लोग कम्पनी को उस स्थान पर ले आए जिसका कोई काम बाकी नहीं था किसी निदेशक के पास काम का पुलिदा नहीं जाता था कम्पनी के काम समय पर होने लगे तो कम्पनी का लाभ भी पहले से कई गुना बढ़ गया था।

## **नियमानुसार काम करने का चौथा नियम**

काम को इकट्ठा करके उसका विवरण देखकर फिर उन्हें पूरा करने की योजना बनाइए।

बहुत से कारोबारी लोग समय से पूर्व ही मौत का शिकार हो जाते हैं। इसका कारण यह होता है कि वे लोग अपनी जिम्मेवारियों को बाटना नहीं चाहते। वे चाहते हैं कि हर काम को वे अपने हाथों से ही करें। जो इन्सान अपने सिर पर दस आदमियों के काम का बोझ लादेगा—उसका क्या हाल होगा ?

चिता परेशानी के कारण दिमागी रोग का शिकार।

और फिर इसके पश्चात् ?

क्या वे प्राणलखाने में जाएंगे.. या टी बी अस्पताल में पड़े नजर आएंगे?

कभी आप ने सोचा कि—

जीवन फिर नहीं मिलता।

सत्सार की हर चीज आपको फिर कहीं-न-कहीं मिल जाएगी जिस काम के लिए आप अपनी जान खो रहे हैं आपकी मृत्यु के पश्चात् उसका क्या होगा?

यदि नहीं सोचा तो अब सोच लो।

जीवन फिर नहीं आएगा।

**29**

**जिन्हें आगे बढ़ना है वे थकावट तथा चिंता की परवाह नहीं करते**

थकान को हम रोग तो नहीं कह सकते परन्तु फिर भी जो लोग थक जाते हैं उनकी हालत एक रोगी से कम नहीं होती। जैसा कि मैंने अपने मिलने वाली एक स्टेनोग्राफर को देखा उसके व्यवहार में ही थकावट नजर आती थी वह जब भी मुझसे

मिलती तो खोयी-खोयी-सी लगती।

इसका अर्थ यह हुआ कि एलिस काम करके बहुत थक जाती थी जितनी कि अपने व्यवहार से लगती थी। असल में वह अपने जीवन और काम दोनों से ही ऊब गयी थी एक एलिस ही नहीं हजारों लोग ऐसे हैं जो अपने जीवन से खुश नहीं हैं हो सकता है आप भी उनमें से एक हों।

बहुत कम लोग इस रहस्य को जानते हैं कि हमारी शारीरिक शक्ति का थकावट से कोई सम्बन्ध नहीं है। कुछ वर्ष पूर्व एक विद्वान जोसेफ ने आर काइब्ज ऑफ साइकोलॉजी नाम से एक रिपोर्ट पेश की थी जिसमें उन्होंने अपने कुछ अनुभव बताये थे। उन्होंने बतलाया था कि उकताहट से थकान पैदा होती है। डॉ. बारमेक के प्रयोग विद्यार्थियों से सम्बन्ध रखते थे उन्होंने उन्हें कुछ ऐसे विषय दिए जिनके कारण वे सब काफी थकान महसूस करने लगे इसी कारण उनके पेट भी खराब हो गए थे। तो क्या आप समझते हैं कि वह एक कोरी कल्पना थी ?

नहीं वास्तव में यह कोरी कल्पना नहीं थी बल्कि सत्य था कि थकावट और थिता के कारण इन्सान का रक्तचाप बढ़ जाता है उसमें ऑक्सीजन की कमी हो जाती है।

हम जब भी कोई काम अपनी रुचि के अनुसार कर लेते हैं अथवा हमें किसी कठिन काम को पूरा करने में सफलता मिलती है तो हम खुशी से नाचने लगते हैं। सफलता के इन क्षणों में हम जीवन का जब आनन्द लेते हैं तो हमारे मन में खुशी की लहरें उठने लगती हैं।

पहाड़ की चढ़ाई चढ़ते समय मानव इसलिए थकता है क्योंकि वह चढ़ते-चढ़ते उकता जाता है जब कि ज्यादा परिश्रम करने के पश्चात् भी नहीं थकता। काम तो दोनों ही परिश्रम के हैं परन्तु दोनों के परिणाम अलग-अलग क्यों ? केवल इसलिए कि काम की अपनी एक रुचि होती है उस रुचि के अनुसार ही हमारा शरीर काम करता है।

जब कोलम्बिया के डॉक्टर ऐडवर्ड थार्नडाइक थकान पर प्रयोग कर रहे थे तो उन्होंने कुछ युवकों को एक सप्ताह तक उनके मन को बहलाते हुए जगाए रखा था। कुछ समय उपरांत डॉ. थार्नडाइक इस नतीजे पर पहुँचे कि काम के घटने का असली कारण केवल उकताहट है।

आप दिमागी काम करते हुए शायद,

आप जरूरत से अधिक काम करने से पिछले सप्ताह के किसी दिन को याद रही हो आप पत्रों तक का उत्तर न सके हों इसके पश्चात् आप थके

इसके पश्चात् आप किसी बड़े आराम से पूरे कर लिए हैं।

बात दूसरी \*

341E

18 1

सि २११

हैं।

हो और फिर भी आप खुशी-खुशी घर वापस आए हों।

इससे आपको इस बात का पता चल गया होगा कि थकान के नहीं बल्कि बुझे हुए दिल से बोझा समझकर उठाने वाले विचारों से हमें उन स्टेनोग्राफर लड़कियों की कहानी सुनाता हूँ।

एक स्टेनोग्राफर जो किसी कम्पनी में काम करती थी उसने व तरह से पूरा किया जैसे कि महीने के थका देने वाले बुझे मन से कर रहे जैसे कि तेल के ठेकों का फार्म भरना और उनके आकड़े रखना। उससे उसके मन को अच्छे नहीं लगते थे परन्तु फिर भी उसने अपना मन व काम को पूरा किया। कुछ ही दिनों में वह अपने दूसरे साथियों से बहुत गड़ी थी जिसके परिणामस्वरूप कम्पनी प्रबंधकों ने उसकी बहुत प्रशंसा की। के कारण उसकी काम करने की शक्ति तो बढ़ी ही थी लेकिन इसके उसे यह खुशी हुई कि वह अपने उस काम में सफल हो गई जो उसे नहीं लगता था उसी काम में उसे आनन्द आने लगा था।

सच तो यह है कि यह अपने-आपमें एक सच्ची घटना है। मैं उस अच्छी तरह जानता हूँ क्योंकि मैंने उससे शादी कर ली है। इस समय मैं बताना चाहता हूँ कि आपको यदि अपने काम में रुचि है तो फिर अपने लगाएँ। जो लोग अपने काम में मन लगाए रखते हैं उन्हें किसी प्रकार की रहती न उनको थकान होती है न ही वे तनाव का शिकार होते हैं।

कुछ वर्ष पहले की बात है कि हावर्ड ने एक ऐसा सिद्धांत निश्चित कि उसके समूचे जीवन को बदल डाला। तब उसने उस कामों को भी आन लिया जिन्हें करने से उसे आनन्द नहीं आता था। एक जमाना था कि ज प्लेटे धोने से घृणा करता था टेबल साफ करने वालों को बहुत छोटे लो था परन्तु समय ने जैसे सब कुछ बदलकर रख दिया। अब वही हावर्ड की झूठी प्लेटें धो रहा था। इसका कारण था कि वह आइसक्रीम बनाने लगाना चाहता था। उसने आइसक्रीम की रासायनिकता का अध्ययन किया बनाते-बनाते उसने यहीं पर भोजन बनाने का काम भी सीख लिया। फिर अब तो उसे कुकिंग के काम में बड़ा आनन्द आने लगा था। कॉलेज में उसने कुकिंग को ही अपना विषय चुना और कॉलेज में वह कुकिंग पाठ का विद्यार्थी सिद्ध हुआ।

जब न्यूयार्क के कोको एक्सचेंज तैयार करने वाली कम्पनी ने को पर एक निबन्ध 'कोको और चॉकलेट' लिखने के लिए कॉलेज के विद्यार्थियों 100 डॉलर इनाम देने की घोषणा की तो हावर्ड ने ही इस इनाम को जीत नाम पैदा कर लिया।

इस प्रकार हावर्ड ने अपने भविष्य को उज्ज्वल बनाने के लिए एक तलाश कर ली और वह कॉलेज के पश्चात् नौकरी की तलाश न करके

एक छोटी-सी प्रयोगशाला खोलकर बैठ गया। वहा पर उसने दूध में कीटाणु चैक करने की मशीनें लगाकर 14 बड़ी कम्पनियों के दूध में कीटाणु चैक करने का काम करके उसने अच्छा धन कमाया—

अपने भविष्य को उज्ज्वल बनाने के लिए आपको स्वयं ही सोचना होगा। कोई भी काम छोटा नहीं होता हर छोटा काम ही बड़ा बन जाता है। इसे बड़ा बनाने के लिए आपके हृदय में कोई भावना भी तो होनी चाहिए उत्साह होना चाहिए।

बहुत वर्ष पहले की बात है जब एक युवक जिसका नाम साम था लेथ मशीन पर खड़ा होकर जेट बोल्ट बनाया करता था। असल में उसे यह काम अच्छा नहीं लगता था परन्तु इस पर भी वह इस काम को छोड़ नहीं सकता था क्योंकि उसे और कोई नौकरी नहीं मिली थी। अब तो उसके सामने इस काम में ही मन लगाने के सिवाय और कोई रास्ता नहीं था वह खूब मन लगाकर अपना काम करने लगा उसके काम से मिल मालिक बहुत खुश थे।

साम जिसका पूरा नाम सैमुअल वाकलैं था तीस वर्ष तक पूरे मन तथा परिश्रम से बोल्ट बनाने का काम करता रहा। उसकी इसी मेहनत का यह फल था कि वह एक साधारण मजदूर से उन्नति करते-करते लोकोमोटिव कारखाने का प्रधान बन गया—यही फल होता है रुचि और आनन्द से काम करने का।

रेडियो समाचार के प्रसिद्ध समीक्षक बी बोल्टबार्न ने मुझे बताया कि उसने जिस काम को पसंद नहीं किया था उसे ही एक दिन अपनी पसंद का बना लिया। जब वह बाईस वर्ष का था तो उसने जानवरा की एक नाव में बैठकर एटलांटिक पार किया। वह साड़ों को खिलाने-पिलाने और उनकी देख-भाल का काम करता था। साइकिल पर इंग्लैंड की यात्रा करने पर जब वह पेरिस वापस आया तो बहुत थका हुआ और भूखा था। उसने अपने कमरे को पाच डॉलर में गिरवी रखा और न्यूयार्क के पेरिस प्रकाशन में नौकरी कर ली फिर उसे एक कम्पनी में ऑप्टिकल की मशीनें बेचने का काम मिल गया। अब वह घर-घर जाकर उन मशीनों को बेचने लगा। एक वर्ष के पश्चात् वह उस कम्पनी में सबसे सफल सेल्समैन था। एक साल में ही उसने पाच हजार डॉलर कम्पनी से कमीशन के रूप में लेकर उस कम्पनी में अपना नाम कर लिया। इस काम से उसे दो तरह का लाभ हुआ एक तो उसे अपने अंदर पूरा विश्वास पैदा होता मालूम हुआ इस विश्वास से ही उसने यह जान लिया था कि यह सफल सेल्समैन है। दूसरा उसे अब यह चिंता नहीं रही थी कि उसके पास जीवित रहने के लिए धन नहीं है।

आश्चर्य की बात तो यह है कि अब उसने इस काम को करते हुए फ्रेंच भाषा भी सीख ली थी जो उसे आती ही नहीं थी लेकिन इस पर भी यदि उसे इतनी बड़ी सफलता मिली तो उसके पीछे सारा कमाल तो उसकी रुचि का था उसके शौक और उस जरूरत का था जो उसे साड़ों की सेवा करते-करते सेल्समैन के काम तक ले आयी।

जब मैंने कैलटन बॉर्न को सफलता के लिए उत्सुक अमेरिकन युवकों के लिए कोई सलाह देने के लिए कहा तो उसने बताया कि हर रोज सुबह उठकर अपने आप ही बात-चीत करो हममें से अधिकतर तो आराम करने के मूढ़ में रहते हैं। उस आराम से बचने के लिए व्यायाम करने की बातें सोचते हैं लेकिन यह बात कोई नहीं जानता कि—

हमारे लिए हर सुबह आध्यात्मिक और मानसिक व्यायाम की कहीं अधिक आवश्यकता है जो हमें काम के लिये प्रेरित कर सके। हर सुबह उठकर अपने-आपको प्रेरक शब्दों द्वारा उत्साही बनाइये।

यह एक मनोवैज्ञानिक सत्य है कि हमारा जीवन हमारे विचारों का ही प्रतिबिम्ब है।

यह शब्द आज भी उतने ही सत्य हैं जितने 18 वीं सदी के पूर्व थे जबकि मारकस अरोलियस ने अपनी पुस्तक मेडिटेशन में उन्हें पहली बार लिखा था। उन्होंने स्पष्ट लिखा था कि—

जैसे हमारे विचार होंगे वैसा हमारा जीवन होगा।

दिन में तो आप अपने से बातें करके उत्साह आनन्द शक्ति और आगे बढ़ने की कला से प्रेरित हो सकते हैं अपने मन में आशाओं के दीप जलाकर नये सत्सार की ओर बढ़ सकते हैं।

जीवन में यदि आगे बढ़ना है यदि इस सत्सार से अपनी खोयी हुई खुशियों को प्राप्त करना है तो फिर अभी से यह प्रतिज्ञा कर लें कि—

मैं उस समय तक घैन से नहीं बैठूंगा जब तक कि मैं अपने खोये हुए सपनों को फिर से प्राप्त नहीं कर लूंगा। मुझे आगे बढ़ना है आगे।

यह बात मत भूलें कि यदि आप अपने कामों में रुचि लेंगे तो फिर आपकी सब चिंताएं दूर हो जाएंगी चिंता करने के लिए आपके पास समय बचेगा ही कहाँ?

काम परिश्रम.. यही तो आपके जीवन के सबसे वफादार साथी हैं इनका साथ भूलकर भी न छोड़ना।

प. रामप्रसाद शर्मा की

30

स्थिति में

नींद न आना भी एक रोग है

कुछ लोगों को नींद न आने से बहुत चिंता होने लगती है वे इसे रोग समझकर अपने मन पर बोझ डाल लेते हैं। ऐसे लोगों को मैं यह बता देना चाहता हूँ कि विश्वप्रसिद्ध वकील साम इटरमेअर अपनी जिंदगी में कभी भी गहरी नींद नहीं सोये थे।

नींद न आना और दमा जैसे रोग वकील महोदय को कॉलेज जीवन में ही लग गये थे। ऐसे में विद्यार्थी साम ने यह फैसला कर लिया कि नींद न आने का

लान मैं उस समय पढ़ाई करके उठाऊंगा और हुआ भी यही। साम युवा विद्यार्थी था उसे जब तक नींद न आती थी वह पढ़ता ही रहता जिसका परिणाम यह निकला कि वह हर कक्षा में प्रथम आता गया और यह भी कोई कम आश्चर्य की बात नहीं कि साम इंटरमेडिएट बाईस वर्ष की छोटी आयु में ही एक वर्ष में पछतर हजार डॉलर कमाने लग गये थे। उनके साथी वकील इस सफलता पर हैरान थे। उस सफल युवा वकील को देखने के लिए ही वकील लोग दूर-दूर से आने लगे थे। इतनी बड़ी सफलता पर भी साम को नींद न आने का रोग बराबर लगा रहा परन्तु उन्होंने इसे कभी भी रोग न समझकर अपने लिए प्रकृति का वरदान ही समझा इस बात का प्रमाण तो हमें इस बात से मिलता है कि साम इंटरमेडिएट इक्यासी वर्ष की आयु तक जीवित रहे। यदि वे नींद न आने को रोग समझकर चिंतित रहते तो इतनी लम्बी आयु तक जीवित नहीं रह सकते थे।

हम लोग अपने जीवन का एक तिहाई भाग सोने में ही व्यतीत कर देते हैं परन्तु हममें से यह कोई नहीं कह सकता कि असली नींद किसे कहते हैं? हम तो केवल यही कह देते हैं कि यह एक आदत है प्रकृति ने मानव जाति को विश्राम का जो समय दिया है वह उसी का एक भाग है। लेकिन हम यह नहीं जानते कि एक इन्सान को कितने घंटे रोज सोना चाहिए? क्या हमारे लिए सोना जरूरी है?

नींद के बारे में एक विचित्र बात सुनिये कि—पहले महायुद्ध के समय हंगरी के एक सैनिक पालकर्न के सिर में गोली लगी उस गोली का जख्म तो ठीक हो गया लेकिन उसके साथ यह दुःखद बात हो गयी कि उसे नींद आना बंद हो गयी। यहां तक की नींद की गोलियां खाने से भी उसे नींद नहीं आती थी डॉक्टरों ने कहा कि अब यह आदमी अधिक दिन जीवित नहीं रह सकेगा। पालकर्न ने डॉक्टरों की बात को अनसुनी करते हुए काम शुरू किया और ठाठ से जीने लगा वह अपने जीवन का पूरा आनन्द लेता रहा उसने काफी लम्बी उम्र पायी परन्तु नींद उसे कभी नहीं आयी। बस रात को आखें बंद करके लेट जाता और विश्राम करता।

नींद न आना एक साधारण और प्राकृतिक बात है इसे रोग समझने वाले लोग अपने लिए रोग खरीदते हैं।

क्या आप भी ऐसा चाहते हैं? नींद की गोलियां खाकर सोना कोई बुद्धि की बात नहीं इसे तो हम पागलपन ही कहेंगे। ऐसे ही एक युवक थे इरासैंडनर जिनको रातों को नींद नहीं आती थी। इसे एक रोग समझकर उसने आत्महत्या करने तक का फैसला कर लिया था क्योंकि उसे यह विचित्र रोग कैसे लगा। यह भी एक दर्दनाक कहानी है क्योंकि उस युवक को पहले इतनी अधिक नींद आती थी कि वह सुबह कभी भी समय पर अपनी द्युटी पर नहीं पहुंचा था। उसे यह डर पैदा हो गया था कि निरंतर देर से काम पर पहुंचने के कारण उसे नौकरी से निकाल दिया जाएगा। यही डर वाली बात उसने जब अपने मित्रों को बताई तो मित्रों ने उसे सलाह दी कि वह एक अलार्म बेलोंक रात को अपने बिस्तर के पास रख ले।

बस यही उसके जीवन का दुर्भाग्य बनकर उसके पास आया। उस बेलोंक की



टिक-टिक हर समय उसके मस्तिष्क में टिक-टिक करती रहती थी अब उसकी नींद भागने लगी थी यहा तक कि वो पूरी-पूरी रात जागता रहता। उसे डर लगने लगा था कि कहीं वो पागल न हो जाये। इस रोग ने जब उसका बुरा हाल कर दिया तो वो एक दिन अपने जानने वाले डॉक्टर के पास गया और सारी परेशानी कहा और बताया कि वह उसकी सहायता करें उसे नींद नहीं आती।

भाई नींद न आने का कोई रोग नहीं होता और न इसका कोई उपचार है। बस रात को सोते समय मन-ही-मन में यह कहो कि-

मैं नींद की कोई चिंता नहीं करता भले ही आए या न आए। यदि सारी रात भी जागकर काटनी पड़े तो भी मैं कोई चिंता करने वाला नहीं हू।

फिर आखे बंद करके कहो-

"जब तक मैं लेटा रहता हू और नींद की चिंता नहीं करता तब तक ठीक है आराम तो मुझे मिल ही जाता है।

बस उसने डॉक्टर की सलाह मानकर वैसा ही किया। दो सप्ताह तक डॉक्टर के कहे अनुसार उसका यह सिलसिला चलता रहा। दो सप्ताह के पश्चात् उसे बड़े मजे से नींद आने लगी। एक मास के पश्चात् वह ठीक पहले की भांति ही जीवन का आनन्द लेने लगा।

डॉक्टर व्लेरटमेन का मत है की नींद न आने के रोग से दुखी लोग अपने अदाजे से भी कहीं अधिक सो लेते हैं। जो आदमी यह कहता है कि रात भर मेरी आखे नहीं लगें न जाने क्यों मुझे नींद नहीं आयी वह घटो अनजाने में ही सो चुका होता है। उदाहरण के लिए उन्नीसवीं सदी के एक विद्वान हर्बर्ट को ही लेते हैं। वे अपनी अनिद्रा की कहानी सबको ही सुनाते रहते थे। उनकी शादी नहीं हुई थी हा वे किसी बोर्डिंग हाउस में अपने बुढ़ापे के दिन काट रहे थे। नींद लेने के लिए वे थोड़ी-सी अफीम भी खा लेते थे परन्तु फिर भी वे यही कहते थे-मुझे नींद नहीं आती।

एक रात वे ऑक्सफोर्ड के प्रोफेसर के साथ होटल के कमरे में सोए थे दूसरे दिन जागने पर उन्होंने बताया कि मैं तो रात भर सो नहीं सका तो प्रोफेसर हसकर बोले-

दोस्त! मैं भी तो सारी रात इसलिए नहीं सो सका क्योंकि आप के खराबो की आवाज मेरे कानों में गूँजती रही थी।

जो लोग गहरी नींद लेना चाहते हैं उनके लिए सबसे पहले सुरक्षा की भावना का पैदा होना जरूरी है। हमें यह सोचना चाहिए कि हमारे ऊपर एक ऐसी महाशक्ति भी है जो हमारी सुरक्षा करती है। इसी बात को लेकर डॉक्टर टाऊस हेरल्ड ने भी ब्रिटिश मेडिकल एसोसिएशन में भाषण करते हुए बड़ा जोर देकर कहा था कि क्यों के उपचार काय के पश्चात् मैं इस नतीजे पर पहुंचा हू कि नींद लाने वाला प्रमुख साधन प्रार्थना ही है। मैं यह बात एक डॉक्टर की हैसियत से ही कह रहा हू, इसलिए नींद का एक मात्र साधन प्रभु की उपासना है जिसे करने से इनसान सब दुख तथा चिंताओं को भूलकर सुख-शांति की नींद सो जाता है फिर आप क्यों चिंता करते हैं।

हा यदि कुछ लोग धार्मिक भावना नहीं रखते और उन्हें कठोर परिश्रम करना पड़ता है तो उनको शारीरिक उपायों से ही आराम लेना चाहिए। अपनी पुस्तक 'रिलीज फ्रॉम द नर्वस' टेन्शन में डॉ. डेवर्डहेरोल्ड ने कहा है कि मानव अपने शरीर से वाते करे डॉ. फिक के शब्द सभी प्रकार की सम्मोहक क्रियाओं की कुजी हैं। यदि आप लगातार नहीं सो सकते तो इसका कारण आप स्वयं ही हैं क्योंकि आपको हर रोज नींद नहीं आती नींद नहीं आती— कहकर अनिद्रा का रोग खरीद लिया है। इस रोग से मुक्ति पाने का मात्र यही एक रास्ता है कि आप अपने सम्मोहन को तोड़कर शरीर की मासपेशिया को ढीला छोड़ दें और अपने शरीर को आराम करने का निर्देश दें। यह बात तो आप जान ही चुके हैं कि मस्तिष्क और स्नायु उस समय तक आराम नहीं ले सकते जब तक कि आप की मासपेशिया तनी रहती हैं इसलिए यदि आपको सोना है तो पहले अपनी मासपेशियों के विश्राम से ही यह क्रम शुरू करना होगा। डॉ. फिक की सीधी सलाह यह है कि टागो के तनाव को कम करने के लिए उनके नीचे छोटे तकिए रख दें और अपने जबड़ों आखों बाहों मुह टागो को आराम करने के निर्देश देकर आप आराम से सो सकते हैं।

नींद लाने का सबसे अच्छा तरीका तो यही है कि आप दिन भर शरीर को थका देने वाला कोई ऐसा काम करें जिसमें आपको काफी शारीरिक परिश्रम करना पड़े। इसके लिए आप व्यायाम का सहारा भी ले सकते हैं। जो लोग दिन भर तो आराम से बैठे रहते हैं और खाने के लिए स्वादिष्ट—से—स्वादित चीजों की तलाश में रहते हैं उन्हें नींद कहा से आएगी ? हा इसके विपरीत जो मजदूर सुबह से शाम तक मजदूरी करता है वह तो रात को पत्थरों पर भी सो जाता है। कुछ लोग काम तो करते नहीं शरीर को कष्ट देना नहीं चाहते उन्हें विश्राम की हर समय जरूरत रहती है। शरीर को जरा—सा भी कष्ट हो तो ये घित्लात हुए डॉक्टर के पास भागते हैं।

ऐसे लोगों को नींद कहा से आएगी ? जो शरीर को जरा—सा भी ढिलने नहीं देते दो कदम चलने के लिए भी उन्हें कार या घोड़ा गाड़ी की जरूरत पड़ती है ऐसे लोग केवल अनिद्रा रोग का ही नहीं बल्कि और भी अनेक रोगों का शिकार हो जाते हैं। कुछ लोग यह भी कहते सुने गए हैं कि नींद न आने के कारण लोग आत्महत्या तक कर लेते हैं परन्तु मैं समझता हू कि यह सब कहने की बातें हैं।

आत्महत्या के विषय पर मुझे डॉ. हेनरी सी लिक की बात याद आ जाती है जिसे उन्होंने अपनी पुस्तक 'दी डिस्कवरी ऑफ मेन' में लिखा है। इस पुस्तक में उन्होंने एक ऐसे रोगी की कहानी सुनाई है जो आत्महत्या करना चाहता था। डॉ. लिक यह बात अच्छी तरह जानते थे कि उससे बात करने से बात और ब्रिगड़ जाएगी इसलिए उन्होंने उस आदमी से कहा—ठीक है यदि तुम आत्महत्या करना ही चाहते हो तो कम—से—कम वीरो के दग से तो करो। देखो पहले अपने मकान के चारों ओर दौड़ लगाओ और उस समय तक दौड़ लगाते रहो जब तक कि गिर नहीं जाते। यस आत्महत्या करने का सबसे अच्छा तरीका यही है।

उस आदमी ने एक बार नहीं बल्कि कई बार प्रयास किया और हर बार उसके दिमाग को शांति मिलती रही। एक रात.. दूसरी रात.. फिर तीसरी रात को भी अपने मकान के चारों ओर चक्कर लगाता रहा.. अब तो उसे इतने जोर की नींद आयी कि वह वहीं पर गिरकर सो गया। चलते-चलते ही उसकी आँखें बंद हो गई थीं।

बस उसी दिन से उसने अपने जीवन को बदल डाला आत्महत्या का विचार उसने अपने मन से निकाल दिया। उसे इस बात का पता चल गया था कि परिश्रम करने अथवा अपने शरीर को अच्छी तरह थका देने से खूब नींद आ सकती है। नींद आने की दवा तो उसके पास ही है फिर उसे क्या जरूरत है कि वह आत्महत्या करे।

वह जियेगा जियेगा।

अब वह कल से प्रतिदिन दौड़ लगाएगा योगासन करेगा व्यायामशाला जाएगा। वही आत्महत्या करने वाला आदमी छ मास के अंदर ही बहुत अच्छी सेहत का मालिक हो या गया परन्तु इसके साथ ही वह बहुत घुस्त और होशियार भी रहने लगा।

क्या आप में से कोई व्यक्ति नींद न आने के कारण आत्महत्या की बात सोचता है ?

यदि इसका उत्तर हा है तो आप से बड़ा पागल और कौन हो सकता है ? क्योंकि नींद न आना कोई रोग नहीं बल्कि कोरा भ्रम है। डॉ. लिक ने आपको जो सलाह दी है उससे आप अपने जीवन को बदल सकते हैं। चिंता मुक्त परिश्रमी जीवन ही आपके सुख का साधन है फिर आप क्यों नहीं इस जीवन का लाभ उठाते ?

## भाग-7 से हमने क्या पाया

### भाग 7 का निचोड़-

- 1 थकने से पूर्व आराम करें।
- 2 काम करते समय आराम करने की आदत डालें।
- 3 यदि आप गृहणी हैं तो घर में आराम करके अपने स्वास्थ्य एवं आकृति की रक्षा करें।
- 4 इन चार जीवनोपयोगी आदतों से लाभ उठाए।  
 क अपनी मेज पर बैकार के कागजों का ढेर मत लगाए।  
 ख जैसे काम हो उसके अनुसार ही उसे पूरा करें।  
 ग समस्याओं का बोझ अपने दिमाग पर न पड़ने दें बल्कि हर समस्या को एक-एक कर हल करते चले जाए।  
 घ चिंता और थकान से बचने के लिए अपने-आपको काम के हवाले कर दें।
- 5 यह बात याद रखें कि नींद न आना न तो कोई रोग है और न ही आज तक इससे कोई मरा है।
- 6 चिंता को कभी अपने पास मत आने दें।



## भाग — 8

इस ससार में हर युवक को अपने काम का चुनाव करते समय पारा ही फेंकना होता है वह अपने जीवन की बाजी लगाने के लिए तैयार रहता है।

अपने धंधे के चुनाव में दाव लगाने की सभावना को कैसे कम किया जा सकता है— यही आपको बताएंगे डेलकारनेगी और उनके अन्य साथी।

यह भाग उन लड़के-लड़कियों के लिए लिखा गया है जो अपने जीवन को नये सिरे से शुरू करने जा रहे हैं जो बेकार हैं काम की तलाश में मारे-मारे फिर रहे हैं।

31

**जीना है तो आपको  
महत्वपूर्ण निर्णय लेने ही होंगे।**

यदि आप अठारह वर्ष के होने जा रहे हैं तो आपको अपने बारे में दो निर्णय शीघ्र ही लेने होंगे। ये निर्णय आपके जीवन में एक नया मोड़ ला सकते हैं। ऐसे निर्णय आपकी आय आपकी खुशिया तथा स्वास्थ्य पर बहुत असर डाल सकते हैं। अब आप सोच रहे होंगे कि ऐसे कौन से निर्णय हैं जिनसे आपको लाभ हो सकता है ? आइये देखें इन निर्णयों को जिनसे आपको लाभ-ही-लाभ हो सकता है।

1 आप अपना जीवनसाथी किसे चुनेंगे अथवा चुनेंगी।

2 आप अपने जीवन के लिए कौन-सा रास्ता तलाश करेंगे ? व्यापार नौकरी या तकनीकी। -

अपने-जीवन को चलाने के लिए हर युवक शुरू से ही सपने देखने लगता है असल में भविष्य की चिंता किसी जुए से कम नहीं है— इसी बात को देखते हुए

हैरी इमरसन अपनी पुस्तक 'दी पॉवर टू सी थू' में कहते हैं कि—

‘हर युवक को अपने भविष्य को बनाने के लिए पासा फेंककर बाजी लगानी पड़ती है। क्या मानव भविष्य एक जुआ है’ ?

अपने भविष्य के लिए काम की तलाश की समावना को कैसे समझाएं? और इन धंधों की तलाश में युवकों का मार्गदर्शक किसे बनाया जाए ? एक बार मैंने गुडरीड टायर बनाने वाली कम्पनी के निर्देशक से इस बारे में पूछा कि—आपके विचार में किस भी कार्य को शुरू करने के लिए पहली जरूरत क्या होती है ?

उन्होंने उत्तर दिया— अपने काम को पूरे मन से और परिश्रम से करना।

एडिसन इसका एक अच्छा उदाहरण था वह कभी किसी स्कूल में नहीं गया था। उसने अपना जीवन समाचारपत्र बेचने से शुरू किया था और कमात की बात यह है कि उसी आदमी ने बड़े होकर अमेरिका के पूरे औद्योगिक जीवन को ही बदल डाला। एडिसन ने जिस लगन परिश्रम तथा उत्साह से अपनी प्रयोगशाला में काम किया यह उसी का प्रमाण है। वह अपनी प्रयोगशाला में ही खाना खाता था वह कि में अठारह घंटे काम करता था परन्तु इस पर भी वह कहता था कि मैंने जीवन में कभी कोई काम नहीं किया। यदि कुछ किया भी है तो केवल मनोरंजन।

अब आप स्वयं सोचो कि ऐसे आदमी को सफलता क्यों नहीं मिली? चाल शायद ने कहा था—

‘यदि कोई इन्सान सच्चे मन और परिश्रम से अपना काम करता हो तो उसे सफल होने से कौन रोक सकता है ?’

श्रीमती ऐडना कोर जो किसी जमाने में मजदूरी करती थी आज उसके परिश्रम और दिन—रात काम करने की जिज्ञासा ने उसे एक अमेरिकन होम प्रोडक्ट्स कम्पनी के औद्योगिक सम्पर्क विभाग की उपनिर्देशिका जैसे ऊँचे पद पर पहुँचाकर युवा पीढ़ी को यह बता दिया कि यदि आपके मन में ऊँचा उठने की भावना है तो फिर चिन्ता क्यों करते हैं? बस दिल से काम करते रहे आपका युग आएगा।

युवा पीढ़ी जो काम की तलाश में भटकती फिरती है उसे स्वयं ही सोचना चाहिए कि उसे क्या करना है ? युवाओं को अपनी मजिल स्वयं तलाश करनी होगी बेकार तो कभी नहीं घूमना चाहिए काम की तलाश में तत्पर रहना चाहिए।

अभी पिछले दिनों ही मैंने सोकोनी वैक्यूम ऑयल कम्पनी के नौकरी देने वाले एक अफसर से बात—चीत की। पिछले बीस वर्षों में वे नौकरी की तलाश में आए बीस हजार युवकों से मिल चुके हैं। इस विषय पर उन्होंने एक पुस्तक भी लिखी है जिसका नाम है ‘सिक्स डेज टु गेट ए जॉब’।

मैंने उनसे पूछा— नौकरी की तलाश में भटक रहे आजकल की नयी पीढ़ी कौन—सी भूल करती है ?

उनकी सबसे बड़ी भूल यही है कि उन्हें यह नहीं पता होता कि उन्हें करना क्या है ? दुःख की बात तो यह है कि आज के युवक उस कपड़े पर तो अधिक—से—अधिक

ध्यान देते हैं जो कुछ समय बाद फट जाएगा परन्तु जिस काम से उनका पूरा भविष्य जुड़ा हुआ है उसके बारे में सोचना तक नहीं चाहते।

युवकों की अपनी पसन्द क्या है उनकी रुचि किस पेशे में है ? यह सब तो देखना ही होगा ऐसे युवक यदि वोर्केशनल गाइड्स के पास जा कर उनसे सलाह लें तो उनके लिए अधिक अच्छा रहेगा। हो सकता है कुछ लोग मेरे इन विचारों से सहमत न हों और उनको यह एतराज हो कि मैं चिता के विषय से हटकर युवकों के लिए नौकरी की बातें करने लग गया हूँ।

आपका यह मत किसी हद तक ठीक तो हो सकता है परन्तु आप यह भी तो भूल रहे हैं कि हमारे ऊपर नई पीढ़ी के भविष्य की पूरी जिम्मेवारी है। जॉन स्टुअर्ट जैसे महान विद्वान ने कहा है कि—

औद्योगिक क्षेत्र में असफल हुए लोगों के कारण समाज को भारी नुकसान पहुँचा है और इस धरती पर सबसे दुखी प्राणी भी औद्योगिक क्षेत्र के असफल लोग ही हैं जो अपने रोज के कामों से घृणा करते हैं।

क्या आपको पता है कि सेना में कौन-से लोग असफल होते हैं ?

ऐसे लोग असफल होते हैं जिनको उनकी इच्छा अनुसार काम नहीं दिया जाता।

नवीन मनोवैज्ञानिक चिकित्सा के विद्वानों का मत है कि यदि किसी भी व्यक्ति को उसकी इच्छा के अनुसार काम नहीं मिलता तो उसकी सफलता सदेहजनक ही बानी जाएगी उन कामों में हमें कभी सफलता नहीं मिलती जिन में हमारी रुचि न हो अथवा हमारा मन उन्हें स्वीकार करने के लिए तैयार न हो।

अब मैं आपको जॉन फिल की बात बताता हूँ। उसके पिता एक लाडरी चलाते थे। पिता ने अपने बेटे के लिए भी यही काम कराने की बात सोचकर रखी थी क्योंकि उन्हें पता था जब घर का घघा है तो फिर नौकरी की क्या जरूरत है। लेकिन जॉनफिल ने अपने पिता से साफ कह दिया कि मैं तो तकनीकी लाइन में जाना पसंद करता हूँ। पिता को उसकी यह बात पसंद नहीं आयी परन्तु जॉनफिल ने भी यह निर्णय कर लिया था कि मैं एक दिन इंजीनियर बूँगा।

जॉनफिल ने इंजीनियरिंग की शिक्षा प्राप्त कर ली और कितने साल तक मशीनों से उलझा रहा। पिता की इच्छा के विरुद्ध काम करने वाला युवक जॉनफिल अपनी भावनाओं की पूर्ति करने के लिए इंजीनियर बनकर बहुत खुश था। 1944 में जब उसके पिता की मृत्यु हुई तो लाडरी चलाने की इच्छाओं को ठुकराकर इंजीनियर बनने वाला जॉनफिल बोइंग एअर क्राफ्ट कम्पनी का प्रधान था।

जरा सोचिए यदि वह युवक लाडरी के घघे में लग जाता तो वह क्या होता?

यही अंतर होता है अपनी इच्छा और इच्छा के विपरीत काम करने का जिसे मा-बाप नहीं समझते हमारा समाज नहीं समझता। अब यह सब तो हमारे युवकों को समझना होगा उन युवकों के लिए मैं अपनी ओर से कुछ शुझाव दे रहा हूँ इनको पढ़ने के परयात् आप अपने भविष्य का निर्णय स्वयं ही करें तो होगा।

- 1 किसी ऐसे इन्सान के पास सलाह लेने मत जाए जो आपको आपकी आशा के विपरीत सलाह दे।
- 2 किसी ऐसे मित्र से सलाह न ले जिसका सामाजिक ज्ञान अपने तक ही सीमित हो।
- 3 ऐसे वोकेशनल विशेषज्ञों की तलाश कीजिए जो रोजगार के बारे में हर प्रकार की जानकारी रखते हों।
- 4 वोकेशनल गाइडेन्स लेने के लिए भले ही दस बार आपको उस आदमी के पास जाना पड़े परन्तु घबराए मत।
- 5 उन लोगों की सगति करें जो उन्नति के पथ पर चलकर महान बने हों अज्ञानियों और पीछे खींचने वाले रूढ़िवादी लोगों से दूर रहे।
- 6 अपने-आपको उन सब कार्यों से दूर रखें जिनमें पहले से ही लोग कतारें लगाकर खड़े हैं। ऐसे लोगों से भी दूर रहें जिन्हें ज्योतिषी की जरूरत पड़ती है।
- 7 उन प्रवृत्तियों से अलग रहें जिनसे रोजी कमाने के लिए दस मौकों में से केवल एक ही मौका आपको मिलने की आशा हो।
- 8 केवल ऐसे ही लोगों से मिलें जो आपके मनपसंद धर्मे में बहुत पुराने अनुनयी लोग हों।
- 9 बेकार के गलत लोगों के साथ मित्रता न करें।

मान लो कि कोई आदमी शिल्पकार बनना चाहता है ऐसे आदमी पर इस प्रकार के प्रश्न किये जा सकते हैं—

- 1 आपको यदि फिर से मानव जन्म मिलने की आशा हो तो क्या आप शिल्पकार ही बनना चाहेंगे ?
- 2 क्या आप समझते हैं कि एक सफल शिल्पकार बनने के सारे गुण आप में हैं ?
- 3 क्या शिल्पी के धर्मे में अधिक भीड़-भाड़ तो नहीं है ?
- 4 कहीं ऐसा तो नहीं होगा कि मैं चार वर्ष तक शिल्पकारी का कोर्स करता रहूँ और फिर मेरे लिए काम पाना कठिन हो जाए ?
- 5 शिल्पी बनकर मुझे क्या-क्या लाभ हो सकते हैं ? और क्या हानियाँ हो सकती हैं ?

यदि आप बड़े लोगो से मिलना चाहते हैं तो इसके लिए मैं आपको कुछ सुझाव दे रहा हूँ, इनसे आपको काफी सहायता मिलेगी।

- 1 अपनी ही उम्र के किसी युवक को अपने साथ चलने को तैयार कर लें यदि आपकी आयु का कोई युवक साथ न जा सके तो फिर आपके लिए अच्छा यही होगा कि आप घर के किसी बड़े को साथ ले जाए।
- 2 जाने से पूर्व किसी ज्ञानी बुद्धिमान व्यक्ति से मिलकर कुछ ज्ञान की बातों

को सीखने का प्रयास करें।

- 3 शिल्प विद्या का ज्ञान प्राप्त करने से पूर्व आप शिल्प विद्या के कुछ ज्ञानी शिल्पकारों से मिलकर इस विषय पर कुछ ज्ञान प्राप्त कर लें।
- 4 जीवन में आशा का ही रंग भरकर रखें निराशा को अपने पास न आने दें। निराशावादी आदमी के बनते काम बिगड़ जाते हैं।
- 5 किसी भी बड़े आदमी से मिलने से पहले अपने आप में हीन भावना को स्थान न दें। जब भी ऐसे किसी आदमी से मिलें तो पूरे विश्वास के साथ मिलें।
- 6 किसी बड़े आदमी से मिलने के लिए जाते समय उसके लिए कोई उपहार जरूर ले जाए मले ही फूलों का गुलदस्ता ही क्यों न हो।
- 7 द्वार खोलते ही पहले थोड़ा-सा सिर झुकाकर होंठों पर मधुर मुस्कान लाकर उससे मिलिए।
- 8 इस बात को याद रखें कि आप जीवन को प्रभावित करने वाले दो निर्णयों में से किसी एक का चुनाव करने जा रहे हैं इसलिए आप ऐसा करने से पहले सब चीजों के बारे में विस्तार से जान लें जल्दबाजी से बिल्कुल काम न लें। जल्दबाजी के फैसले कभी लाभदायक नहीं होते।
- 9 अपने मन से इस विचार को निकाल फेंके कि आप केवल कोई एक ही काम के करने के योग्य हैं बल्कि इस धारणा को बनाए रखें कि आप हर प्रकार के काम कर सकते हैं। काम कोई बुरा नहीं होता जो काम आपको लाभ दे मन की शांति दे उस काम को करने में ही आनन्द अधिक आता है।
- 10 प्रेरणा देने वाले लोगों के साथ रहकर ही आप कुछ नया सीख सकते हैं। जो लोग दूसरे कामों तथा दूसरे लोगों की बुराइयों में लगे रहते हैं उनसे मित्रता करने का क्या लाभ है ? जिस वृक्ष पर फल नहीं उसके पास जाकर क्या करेंगे।

**32**

**चिंताओं का जन्मदाता कौन है ?**

यदि मैं सब लोगों की आर्थिक शक्ति दूर करने की शक्ति रखता तो सबसे पहले अपनी ही चिंता को दूर करता और फिर अपने देश के राष्ट्रपति के साथ बैठ बड़े मजे से लंच कर रहा होता। फिर मैं क्यों लोगों को आर्थिक सकट दूर करने के मार्ग दिखाकर अपना सिर फोड़ता।

श्रीमती होम जरनल के अनुसार हमारी सत्तर प्रतिशत चिंताएं आर्थिक सकट



के कारण ही आती हैं।

गेलप पोल के जोर्ज गेलप का मत है कि— अधिकतर लोग यही समझते हैं कि वे यदि अपनी दस प्रतिशत आय और बढ़ा लें तो उनके सारे आर्थिक सकट दूर हो जाएंगे और वे चिन्तामुक्त हो जाएंगे।

असल में कुछ लोगों के लिए तो यह बात सत्य भी है परन्तु कुछ लोग ऐसे भी हैं जिन पर यह बात पूरी नहीं उतरती। जिस समय मैं यह अध्याय लिख रहा था उस समय एक आर्थिक सकटों के ज्ञानी से मिला जो अक्सर बड़ी कम्पनियों के बजट बनाया करता था। उसने ऐसे बहुत से लोगों की सहायता की है जो आर्थिक सकटों के कारण पागल हो गए थे वह आर्थिक सकटमोचन कहलाता था।

मैं बड़े उत्साह और खुशी से उस विद्वान से जाकर मिला। मेरी यह पुरानी आदत है कि मैं अपने से ज्ञानी आदमी से मिलकर बहुत खुश होता हूँ फिर जो आदमी धन पैदा करने का ज्ञानी हो उससे मिलकर तो कुछ अधिक ही खुशी होती है।

मैं यह भी जानता हूँ कि कुछ लोग मेरी बातें सुनकर यह कहेंगे—फाश! इस काररेगी को मेरे बिल चुकाने होते और मेरी आमदनी पर सारे जीवन के खर्च चलाने होते। यदि उसे यह सब काम करने होते तो उसे अपने विचार बदलने पर मजबूर होना पड़ता। लेकिन वे लोग यह क्यों भूल जाते हैं कि मैं कोई करोड़पति का बेटा नहीं मैं तो एक किसान का बेटा हूँ मैंने भी अपने फार्म पर बारह-बारह घंटे काम किया है और आज भी उस समय तक काम करता रहता हूँ जब तक मेरा शरीर टूटकर चूर-चूर नहीं हो जाता। अपने जीवन में मैं बीस वर्ष तक बिना बाथरूम के मकान में रहा हूँ मैंने जो कष्ट झेले हैं जो ठोकरें खा चुका हूँ यह सब कुछ आज के युवक कहा सहन कर पाएंगे?

मैं अपनी थोड़ी आय में से कुछ-न-कुछ भविष्य के लिए बचा ही लेता था। यह जीवन धूप-छांव है। इसमें दुःख के समय के लिए कुछ-न-कुछ बचाकर रखना चाहिए आय और खर्च दोनों को सोच-समझकर बजट बनाकर ही जीवन की गाड़ी को चलाना चाहिए बजट भी ऐसा बनाना चाहिए ताकि बुरे समय के लिए आपके घर के खजाने में कुछ धन जमा हो।

पचास वर्ष पहले जब आर्थर लेंडर उपन्यास लिखने के उद्देश्य से लंदन आया वह उस समय काफी गरीब था। उसने अपनी आमदनी और खर्च को कभी बराबर नहीं होने दिया बस आमदनी में से कुछ-न-कुछ बचाता रहा और एक दिन दुनिया के सबसे अमीर आदमियों में उसकी गिनती होने लगी।

जॉन डी रॉक फेलर सोनियर भी अपने खर्च को अपनी आय से बढ़ने नहीं देता था बल्कि उसमें से कुछ-न-कुछ बचाकर जरूर रखता था वह रात को सोते समय अपने खर्च का पूरा हिसाब लगाकर आमदनी में से बचाने की बात सोचता।

आप सब भी ऐसे खर्च का हिसाब बनाकर रखें कि आय से कम ही रहे। जीवन से चिन्ता को भगाने के लिए सुखी रहने के लिए हर आदमी को बुरे समय के लिए

बुझ-न-कुछ बचाकर रखना चाहिए। श्रीमती स्टेपल्डन ने मुझे बताया कि अकसर बहुत से गर-नारी घटो बैठे मुझे अपने खर्च और आय के बारे में बताते रहते थे मैं उनके हिसाब को एक कागज पर लिख लेती हूँ और जब वे लिखे हुए विवरण को देखते तो हैरान रह जाते। उन्हें विश्वास ही नहीं होता कि उन्होंने इतना खर्च किया है उनकी सास ही फूल जाती होश उड़ जाते कि—

‘उन्होंने इतना अधिक खर्च किया है।

अब आप भी अपने खर्च और आय को लिखते रहें ताकि आपको पता तो चले कि आप कितना खर्च करते हैं। कहीं ऐसा तो नहीं कि खर्च आमदनी से अधिक हो रहा हो ?

श्रीमती स्टेपल्डन का कहना है कि चाहे परिवार पास-पास रहते हों एक ही मकान में या एक ही नगर-उपनगर में रहते हों और दोनों के बच्चों की संख्या भी बराबर हो परन्तु फिर भी उनका बजट कभी एक जैसा तो नहीं होता। दोनों के बजट अपने-अपने विचारों पर निर्भर होते हैं कुछ गृहणियां तो सौ डॉलर में से भी बीस डॉलर बचाकर रखती हैं और कुछ ऐसी भी हैं जो सौ डॉलर आय पर खर्च एक सौ बीस तक ले जाती हैं।

ऐसा क्यों ?

अपने जीने के रास्ते बदल दें फिजूल खर्च करने की आदत को छोड़कर ही आप कुछ बचा पाएंगे। इनसान की इच्छाओं की कोई सीमा नहीं परन्तु यह तो सोच लें कि आपके खर्च की तो सीमा बांधी जा सकती है आपकी आमदनी के हिसाब से। जब देखो कि खर्च आय से बढ़ रहा है तो समझो अपने बजट को फिर से तैयार करो और फिजूल के खर्चों को काट दो अथवा कम कर दो नहीं समझ में आए तो पति-पत्नी मिलकर सोचो।

इस विषय में एक सुझाव और भी आपके सामने रख रहा हूँ इससे भी आप अपने बजट का नियम समझें—

पहले तो आपको अपनी पूँजी का उत्तम मूल्य प्राप्त करना चाहिए यदि आप पूँजी कहीं भी लगा रहे हैं तो किसी ऐसे ईमानदार एजेंट का सहारा लें जो आपको ठीक रास्ता बता सके। ऐसे लोग पेशेवर होते हैं उन्हें हर प्रकार के लाम-हानि के सौदों का पता रहता है।

## आपनी आमदनी को बीमारी मत बनाएँ

जी हाँ मैंने कुछ ऐसे भी लोगों को देखा है कि वे आमदनी चढ़ाने के जाल में उलझकर अपने शरीर को अनेक प्रकार के रोग लगा लेते हैं। अब आप स्वयं सोचें कि उत बयत का क्या नाम जिसने आपके सबसे कीमती स्वास्थ्य को ही खा डाला और उसके बदले में बीमारियाँ दे दीं। जो कुछ आपने बचाया वह इन बीमारियों के इलाज पर लग गया।

बचा क्या ? कष्ट- दुख-रोग ।

आमदनी का यह तरीका तो सिर से ही गलत है। बचाना जरूर चाहिए मगर अपने स्वास्थ्य को खोकर बचाने वाली योजना तो सिर से ही गलत है।

बचत के रास्ते तो बहुत हैं किन्तु आपने कभी यह भी सोचा है कि जीने का रास्ता तो केवल जिदगी है अच्छी सेहत है। इसी के सहारे ही तो बचत कर रहे हैं। पहले आपको अपनी सेहत का ध्यान रखना होगा यही तो बचत की नींव है यदि आपकी नींव ही खोखली हो उसमें रेत भरी हो तो वह इमारत कितने दिन खड़ी रहेगी जिसे आप इस रेतीली नींव पर खड़ा करने जा रहे हैं ?

जरा सोचिए!

अब फैसला आपके हाथ में है।

मैंने कुछ लोगों को कर्ज लेकर अपनी जरूरतें पूरी करते देखा है। मेरी नजर में कर्ज लेना अच्छी बात नहीं परन्तु जब कभी मजबूरी पड़ जाए तो जीने का यह आखिरी हथियार प्रयोग में लाना कोई बुरी बात भी नहीं।

परन्तु समय के अनुसार ही आपको हर काम करना चाहिए बदलते हालात के साथ जो लोग नहीं बदलते उन्हें समय पीछे छोड़कर आगे निकल जाता है। वे लोग देखते ही रह जाते हैं। कर्ज लेना बुरी बात नहीं लेकिन कर्ज के धन पर ऐय्याशी करना— यह बहुत बुरी बात है। कुछ लोग बैंक से कर्ज लेने की बजाए निजी कम्पनियों से कर्ज ले लेते हैं जबकि निजी कम्पनियों का सूद बहुत अधिक होता है। मैं उन लोगों को अच्छी तरह जानता हूँ जो इन कम्पनियों की लूट का शिकार हुए हैं। इनमें ही एक आदमी है डगलस लर्टन जो 'युअर लाइफ' पत्रिका का सम्पादक है। उसने मुझे बताया था कि गरीब तथा मजबूर कर्जदारों में उसने पिछले दिनों ऐसे कई घोटाले देखे जो रोमाचकारी लगते हैं। जो कर्ज असल में पचास डॉलर था वह वापस करते समय तीन सौ डॉलर तक हो जाता था पूरा धेतन कर्ज में पूरा हो जाता। अब आप लोग ही सोचें कि जब पूरा धेतन ही कर्ज में चला जाएगा तो वह आदमी खायेंगा क्या ?

कर्जा और कर्जा कर्ज पर कर्ज। इस तरह के लोगों का पूरा जीवन ही कर्ज में डूब जाता है। कर्ज के कारण चिता और चिता के कारण रोग— इस तरह से तो उनका पूरा जीवन ही नष्ट हो जाता है पूरा परिवार सकटों में घिर जाता है।

डगलस लर्टन की यह सब बातें सच ही है। निजी कर्ज देने वाली कम्पनियाँ दोनों हाथों से लोगों को लूट रही हैं कर्ज और सूद की बात को यदि छोड़ भी दें तो भी इन कम्पनियों के और बहुत से खर्च ऐसे हैं जिन्हें वह कर्ज लेने वाले के सिर पर डालते रहते हैं।

डगलस लर्टन ने अपने एक लेख में सब कुछ लिखते हुए अंत में लिखा है कि आम लोगो तक तो यह बात नहीं पहुँच सकती कि सरकार बैंक तथा बीमा कम्पनियों द्वारा भी लोगों की जरूरतें पूरी करने के लिए बहुत ही कम सूद पर कर्ज दिया जाता

है। जो लोग अपना बीमा करवा लेते हैं उन्हें बीमे के बदले में कर्ज मिल सकता है वह भी बहुत कम सूद पर।

मैं एक ऐसी औरत को जानता हूँ जो पिछले साल दस दिन तक अस्पताल में दाखिल रही। जैसे ही उसने अस्पताल का बिल देखा वह तो मात्र आठ डॉलर ही था। इतना कम बिल देखकर उसे आश्चर्य हुआ इसका कारण तो उसे बाद में पता चला कि वह बिल इसलिए कम आया क्योंकि उस औरत ने पहले से ही अपना बीमा करवा रखा था।

आपको यह बात भी बता देना जरूरी समझता हूँ कि यदि आपने अपना बीमा करवा रखा है तो उस पॉलिसी में यह शर्त जरूर लिखे कि इस बीमे की रकम का भुगतान किस्तों में ही मेरे परिवार को दी जाए। यदि आप इकट्ठी रकम उन लोगों को दिलवा देंगे तो वे उसे कुछ दिनों में उड़ाकर खाली हो जाएंगे मासिक बीमे की धनराशि उन्हें हर मास खर्च के लिए मिलती रहेगी। इस विषय को लेकर अमेरिकन औरतों में काफी जागृति पैदा हुई है। श्रीमती मेरीअर को जीवन बीमा की ओर से बीस हजार डॉलर की रकम एक साथ मिली थी। उसने यह रकम अपने बेटे का कारोबार चलाने के लिए दे दी और दुख की बात यह हुई कि उस धंधे में घाटा पड़ गया। अब क्या हो ? यही न कि वह बेचारी विधवा पति के निधन के पश्चात् निर्धन हो गई।

'लेडीज होम' जनरल पत्रिका में 'न्यूयार्क पोस्ट (समाचारपत्र) के सम्पादक एस पोर्टर ने बताया कि एक महिला के हाथ में बीस हजार डॉलर की रकम सात वर्ष तक भी नहीं चल सकी।

थोड़े वर्ष पूर्व 'दी सेंटरडे इवनिंग पोस्ट' ने अपने सम्पादकीय में लिखा था कि चालाक सेल्समेन उन विधवाओं को जिनके पास नौकरी-सम्बन्धी कोई शिक्षा नहीं होती जो चालाक लोगों की हेरा-फेरियों को नहीं जानती उनका धन यह चालाक लोग बेकार के शोयर्स अथवा घटिया कम्पनियों में लगा देते हैं। ऐसी घटनाएँ तो आम हो गयी हैं लोग इतने अधिक पत्थर दिल हो गए हैं कि विधवाओं को लूटने में भी सकोच नहीं करते।

मैं केवल इतना ही कहना चाहता हूँ कि आपके बीमा करवाते समय उस धनराशि की वापसी को केवल किस्तों में ही वापसी की शर्त लिखवा देने से आपकी मृत्यु के पश्चात् की सारी चिंता समाप्त हो जाएगी।

अब मैं आपको एक और नियम बताता हूँ—

अपने बच्चों को धन का आदर करने की शिक्षा देना जरूरी है।

मैं उस युवती को जीवा भर नहीं भूल सकूँगा जिसने 'युअर लाइफ' पत्रिका में यह लिखा था। उसका नाम था स्टेलोवेस्टन। उसने लिखा था कि किस तरह से वह अपनी नन्हीं बच्ची के लिए बड़े प्यार से जेब खर्च के बारे में खुली छूट दे रखी थी। उसने बैंक से एक फालतू चैकबुक लेकर अपनी बेटी को दे दी जिसकी आयु

केवल नौ वर्ष थी। उस लड़की ने जरूरत पड़ने पर चैक काटने की आदत डाल ली साथ ही उसे इस बात का भी पता चलने लगा कि धन को बैंक से निकलवाना इतन कठिन तो नहीं जितना कि जमा करना। बस वह बचपन से ही धन की कीमत के समझने लगी। बड़ी होकर उसकी यह आदत उसके लिए काफी लाभकारी सिद्ध हुई।

ठीक इसी प्रकार से यदि हम अपने बच्चों को छोटी आयु से ही इस प्रकार की आदतें सिखाएंगे तो आगे चलकर इससे उन्हें बहुत लाभ होता है।

## **धन कमाने के लिए हर साधन अपना लो-**

धन की जरूरत भला इस ससार में किसे नहीं पड़ती? आज के युग में तो यही कुछ देखने में आ रहा है कि धन ही सबसे बड़ी शक्ति बनता जा रहा है। जिसके पास धन नहीं उसका अपना कोई मन नहीं—वाली बात को झूठ नहीं कह सकते। इसलिए धन ही जीवन है धन के बिना कोई किसी को नहीं पूछता इसलिए अब धन कमाने की होड़ लग चुकी है।

क्या आप भी फालतू धन कमाना चाहते हैं ?

यह प्रश्न पूछा तो जरूर गया है परन्तु इसका सीधा उत्तर तो यही है 'हां'। इस विषय में मेरे सामने एक उदाहरण है—श्रीमती नेली का जो न्यूयार्क की रहने वाली हैं अपने पति की मृत्यु के पश्चात् वह अकेली रहती थी। यह तीन कमरों के मकान में रहती थीं उनका पति मर चुका था। उसने अपनी दोनों लड़कियों की शादी कर दी थी एक दिन वह एक स्टोर के बाहर आइसक्रीम खा रही थी उसने देखा कि वहां पर समोसे भी बिकते हैं जो बहुत ही रुखे—सूखे थे। इन समोसों को देखकर श्रीमती नेली ने दूकान के मालिक से पूछा—

"क्या आप मुझसे घर के बने अच्छे समोसे खरीद सकेंगे ?

'हां..हां । हमें खुशी होगी यदि कोई हमें अच्छी चीजों की सप्लाई कर सके।

बस उसी दिन से मेरी जीवनधारा बदल गयी मैंने धन कमाने का एक नया रास्ता तलाश कर लिया था। अब तो मेरे पास इतना समय ही नहीं रहता था कि इधर-उधर की फिजूल बातें सोच सकूँ हर समय काम करने का आनन्द कितना आता है यह तो मुझे उस समय पता चला था कि फालतू समय में किस प्रकार धन कमाया जा सकता है। ऐसे काम करने में कोई लज्जा नहीं होनी चाहिए परिश्रम ही तो सब से बड़ी पूजा माना जाता है तो फिर करने में सकोच कैसा ? शीघ्र ही श्रीमती नेली का समीतों और पेस्ट्री का काम इतना फैला कि बाद में उन्हें इसी काम के लिये पहले दुकान और फिर फैक्ट्री लगानी पड़ी।

जो बात मैं आप सबसे कहना चाहता हूँ वह यह है कि आपमें से बहुत से नर-नारी ऐसे हैं जो अपना बहुत-सा समय इधर-उधर गप्पबाजी में गुजार देते हैं। यदि आप उस समय का उपयोग करके कोई छोटा-मोटा धंधा शुरू कर लें तो आपको बहुत लाभ हो सकता है।

अपने चारों ओर नजर दौड़ा कर देखिए कि लोगो की बहुत-सी जरूरतें आप जैसी ही हैं जो अभी तक पूरी नहीं हो सकीं। यदि आप में उत्साह है आप में काम करने की लगन है धन कमाने की इच्छा है तो फिर आप अपने समय को क्यों नष्ट कर रहे हो ?

कुछ करो उस औरत की भांति तुम भी कुछ सोचो जो समोसे बेचकर अपना काम शुरू करके एक बहुत बड़ी फैक्टरी लगा बैठी। खाली समय में धन कैसे कमाए? इस विषय पर कोई भी पुस्तक लाकर पढ़ना शुरू कर दें तो उससे आपको कुछ-न-कुछ लाभ ही होगा। काम छोटा हो या बड़ा इसकी कभी चिंता नहीं करनी चाहिए न ही इसकी शर्म करनी चाहिए। हो सकता है कोई छोटा काम ही आपको बड़ा बना दे।

## जुआ कभी किसी का न हुआ-

इस देश में बहुत से लोग ऐसे हैं जिन्होंने जुए को अच्छा खासा धंधा बना लिया है कुछ तो घोड़ों पर ही लाखों लगाकर जीतने की आशा लगाकर बैठे रहते हैं कुछ ताश के पत्तों पर लाखों लगाकर धनी बनने की आशा लगाकर फूले नहीं समाते कुछ मशीनों के चक्के घुमाकर धन कमाने के लोभ में अंधे हो जाते हैं। घोड़ों पर दाव लगाने वाले मूर्ख लोग हर वर्ष 180 करोड़ डॉलर इन घोड़ों पर बर्बाद कर देते हैं। इस कार्य से कितने घरों में अधेरा होता है कितने लोग सब कुछ हारकर घरों के सामान तक बेचकर घर की रोटी चलाते हैं।

ऐसा क्यों करते हैं ये लोग ?

लॉटरी का टिकट खरीदकर धनवान बनने के सपने देखने वाले लोगों पर मुझे हसी भी आती है और रोना भी कि कितने समय तक बेकार बैठकर सपने देखते हैं। इनसान की अपनी कुछ ऐसी मजबूरिया हैं जो उसे ऐसे कामों की ओर खींचकर ले जाती हैं। बड़े और अनुभवी लोगो का कहना है कि जुआ किसी का न हुआ फिर आप कैसे आशा करते हैं कि जुआ आपको लखपति बना देगा ? आप जैसे लाखों लोग और भी हैं जो इसी तरह की उम्मीदें लगाए बैठे हैं।

“क्या ये सब-के-सब धनवान बन जाएंगे ?

“नहीं इनमें से धनवान तो केवल एक ही भाग्यशाली बनेगा बाकी सब तो हाथ मलते ही रह जाएंगे हारने के पश्चात् उनके दिल टूट जाएंगे उनके सपने रीते धरोंधों की भांति टूटकर बिखर जाएंगे।

झूठी आशाएं... झूठे सपने... इनसे आप को क्या मिलेगा ?

निराशा !

खुशिया कम और निराशा अधिक मिलती है जुए के इस खेल में। फिर छोड़ दीजिए इसे और कोई काम शुरू कर दीजिए। इस समय को किसी और कारोबार में लगा दें तो कितना लाभ हो सकता है ?

## धन कमाएँ तो कैसे ?

जैसा कि मैं आपको ऊपर बता चुका हूँ कि धन के पीछे लोग पागलों की भाँति भाग रहे हैं मैंने कुछ ऐसे भी लोगों को देखा है जो बेचारे धन के अभाव के कारण बहुत चिंतित रहते हैं। उनकी हार्दिक इच्छा यही रहती है कि हम किसी तरह से अपनी चिंताओं को दूर कर लें।

अमेरिका के कुछ इतिहास प्रसिद्ध लोगों को धन के अभाव की चिंताओं का सामना करना पड़ा था। इनमें लिंकन तथा वाशिंगटन जैसे महान लोग भी हैं जो अमेरिका के राष्ट्रपति का पद पाने के मुकाबले के लिए कुछ लोगों से उधार धन लेने पर मजबूर हुए थे। यदि वे लज्जा या सकोच का शिकार हो जाते तो आज उनको भूतपूर्व राष्ट्रपति कहकर कौन पुकारता ? वे लोग कैसे इतना बड़ा पद पाने में सफल होते ?

रोम के एक दार्शनिक सिनेला ने कहा है—

‘यदि आप अपने वर्तमान से सतुष्ट नहीं हैं तो सारे ससार को पाकर भी सदा दुःखी रहेंगे।’

हमें यह बात नहीं भूलनी चाहिए कि चाहे हम सारे अमेरिका देश के मालिक भी हो जाएँ और अकेले ही सारे आनन्द प्राप्त कर सुख को भोगें तो भी दिन में तीन से अधिक बार भोजन तो नहीं कर सकते एक से अधिक बिस्तर पर तो सो नहीं सकते।

यदि आप धन प्राप्त करना चाहते हैं तो इन बातों का विशेष रूप से ध्यान रखें—

- 1 जो कुछ भी आप चाहते हैं उसे पहले कागज पर लिख लें।
- 2 अपने बजट को बनाते समय अपनी आय को पहले देखें।
- 3 फिजूल खर्च बंद कर दें केवल लोगों के दिखाने के लिए ही खर्च करना कोई बुद्धिमान लोगो का काम नहीं।
- 4 आमदनी बढ़ाने के लोभ में स्वास्थ्य को मत गवाए।
- 5 बीमारी बेकारी को सामने रखकर ही अपना खर्च करें बुरे समय के लिए कुछ-न-कुछ जरूर बचाकर रख।
- 6 आमदनी बढ़ाने के लिए कोई छोटा धंधा शुरू करने में सकोच मत कीजिए।
- 7 जुआ भूलकर भी न खेले।
- 8 अच्छे-बुरे की पहचान कर सदा अच्छे लोगों के साथ रहें।

□□□

## भाग - 10

चिता को मैंने कैसे भगाया ?

विश्व के कुछ बड़े लोगों के चिता-विषय पर प्रकट किये विचार जो चिता हो भगाने में सफल हुए।

33

जब मैं चिता को भयंकर  
आक्रमण का शिकार हुआ

सी आई ब्लेकवुड डेविस बिजनेस कॉलेज के संचालक।

यह सन् 1943 की बातें हैं।

अचानक ही मुझे ऐसा लगा जैसे सारी दुनिया की मुसीबतों ने मुझे आकर घेर लिया है। पिछले चालीस वर्षों से मैं एक आम शहरी की भांति बड़े सुख से अपना जीवन व्यतीत कर रहा था। जब भी कभी मेरे जीवन में कोई छोटी-मोटी कठिनाई आती तो मैं उसे बड़े धैर्य से दूर कर लेता क्योंकि मेरे जीवन में सुख-ही-सुख थे। सुख का यही नाम ही नहीं था। ऐसे में छोटी-मोटी रुकावट भला मेरा क्या बिगाड़ सकती थी लेकिन एक बार...

तब पर अचानक ही मुसीबतों का पहाड़ टूट पड़ा। एक नहीं छ-छ मुसीबतें टूट पड़ीं। उनके कारण ही मैं चिता के सागर में डूबा अपने मन की शांति खो बैठा। मन की शांति के साथ-साथ मेरी रातों की नींद भी उड़ गई। मन में एक अजीब-सी बेचैनी मुझे कहीं भी आराम नहीं करने देती थी। मेरे जीवन में एक-ही-दिवस आ गया था। मैं भटक रहा था। मैंने देखा कि मेरी आवाज सुनने का दर-दूर एक कोई नहीं है ऐसा क्यों ?



इसलिए कि दूसरे महायुद्ध के कारण सारे विद्यार्थी युद्ध में जाने लगे थे मेरे बिजनेस कॉलेज में कौन पढ़ने आता ? बहुत सारी लड़कियों को तो प्रशिक्षण की कोई जरूरत नहीं थी क्योंकि युद्ध शुरू होने के कारण उन्होंने नये-नये धंधे शुरू करके खूब धन कमाना शुरू कर दिया था।

मेरा बड़ा बेटा भी युद्ध में था ऐसे में मुझे हर समय उसकी चिंता सता रही थी क्योंकि जर्मन सैनिकों के सामने तो जिदगी को भीत में बदलने में अधिक समय नहीं लगता।

मेरे शहर ओकलाहामा में युद्ध के कारण एक नया हवाई अड्डा बनाया जा रहा था। उस हवाई अड्डे के निर्माण के लिए मेरे मकान को सरकार ने कब्जा करने के आदेश दिए थे। मैं समझ चुका था कि अब मेरा खानदानी मकान तो गया ही परन्तु उसके साथ मुझे सरकार इसका जो मूल्य देगी वह बाजार की कीमत का दसवा भाग होगा। चलो यह दुःख भी किसी-न-किसी तरह मैं सहन कर लेता मगर इससे बड़ा दुःख तो मेरे सामने यह खड़ा था कि—अब मैं अपने परिवार को लेकर कहा रहने जाऊंगा ? इस शहर में नया मकान बनाना असमभव लग रहा था किराए इतने अधिक हो चुके थे कि इस मदे कारोबार के कारण उस किराये को हर मास देना भारी लग रहा था। यह चिंता कोई साधारण चिंता नहीं थी।

मैं इस बिजनेस कॉलेज से बीस कि मी दूरी पर रहता था और मेरे पास बी श्रेणी का पेट्रोल राशन कार्ड था जिसके नियम के अनुसार मुझे नये टायर नहीं मिल सकते थे। अब मुझे यह चिंता सता रही थी कि मैं इन पुराने घिसे हुए टायरों से अपनी गाड़ी को कैसे चला पाऊंगा ?

मैं अपनी लड़की को कॉलेज में प्रवेश दिलाना चाहता था परन्तु मेरे कारोबार के चौपट होने के कारण मेरे पास उसकी प्रवेश फीस भरने के लिए धन ही नहीं था जो मेरी चिंता का कारण बना हुआ था।

चिंताओं के अनचाहे पहाड़ जब मुझ पर टूट पड़े तो मैं बुरी तरह से टूट रहा था। जब मुझे इनसे बचने का कोई रास्ता न मिला तो मैंने इन सब चिंताओं को एक गुँथ पर उतार लेने का फैसला किया। मैं उस समय यही सोच रहा था कि इस गुँथ में मुझसे अधिक चिंतित शायद कोई न होगा। मैं इन चिंताओं के बोझ तले बुरी तरह दबा जा रहा था। मैंने अपने जीवन में कभी भी सघर्ष से मुह नहीं मोड़ा था न ही कभी कष्ट को देखकर घबराया था परन्तु अब..?

अब क्या होगा ? यही सोच-सोचकर मैं पागलों की भांति कमरे के चक्कर काट रहा था और बार-बार यही सोच रहा था कि आखिर मेरी चिंताओं का हल क्या है ? ऐसे में मेरा कोई भी साथी नहीं था न ही कोई सहयोगी था मैं अकेला..।

अचानक मेरे अंधेरे जीवन में प्रकाश की एक किरण पड़ी। मुझे याद आया कि मैंने अपनी फाइलों में एक ऐसी फाइल भी तैयार करके रखी है जिसके अंदर मैंने अपने जीवन की उलझनों को समाप्त करने के कुछ विशेष उपाय लिखे हैं। बस फिर

रखा था। मैंने उसी समय अपनी फाइलो में से एक फाइल दूढ़ निकाली जिस के ऊपर ही लाल रंग की स्पाही से लिखा था— अतिविशेष—जीवन की उलझनों से बचने का चला। मैं झट से उस फाइल को खोलकर पढ़ने लगा। देर तक उस फाइल को पढ़ने के पश्चात् मुझे अपनी समस्याओं के खोखलेपन का अहसास हुआ। मुझे बार-बार यही लग रहा था कि—

वास्तव में समस्या कोई नहीं होती लेकिन इनसान अपने लिए खुद ही समस्याओं को तैयार करता है—और फिर इसका प्रमाण मुझे मिल ही गया। तब इन समस्याओं का समाधान अपने आप ही हो गया। कैसे ? देखिए—

- 1 मेरे बिजनेस कॉलेज के बंद होने का डर समाप्त हो गया था क्योंकि सरकार ने यह घोषणा कर दी थी कि भूत पूर्व सैनिकों को बिजनेस की शिक्षा दी जाएगी।
- 2 मुझे युद्ध में गए जिस लड़के की सबसे अधिक चिंता खाए जा रही थी वह बिल्कुल ठीक-ठाक भला चंगा घर वापस आ गया था।
- 3 मेरी जमीन पर सरकारी कब्जा करने की योजना युद्ध समाप्त होने के साथ ही समाप्त हो गई।
- 4 गाड़ी के जिन टायरों को लेकर मैं चिंतित था वह टायर रीसोल करवाने से अच्छे खासे चल निकले थे।
- 5 मुझे अपनी लड़की को कॉलेज में प्रवेश दिलाने के लिए जो खर्च करना था उसके लिए मैंने पार्ट टाइम एक ऐसा काम शुरू कर दिया जिससे मुझे अच्छी खासी आमदनी होने लगी थी। मैंने लड़की को खुशी-खुशी कॉलेज में प्रवेश दिला दिया।

अब तो मुझ पर से सारे बोझ हट गए थे जिनके कारण मैं चिंता में डूबा जा रहा था। मेरी फाइल में यह शब्द भी लिखे थे कि—

इनसान की 80 प्रतिशत समस्याएँ ऐसी होती हैं जो समस्याएँ नहीं होती बल्कि उसके दिमाग की उपज होती हैं। काश ! हम अपने शात दिमाग से इन पर विचार करें तो कोई कारण ही नहीं कि हम चिंता का शिकार हो।

34

**आशावादी बनना कठिन नहीं**

—रोजर डब्ल्यू वेल्सन (अर्थशास्त्री)

मैं अपनी सारी चिंताओं को भगाकर केवल एक घंटे में आशावादी बन सकता हूँ। डर अब यह पूछेंगे कि यह कैसे समय हो सकता है ?

मैं अपने पुस्तकालय में जाकर और आखें बंद करके बैठ जाता हूँ और फिर

थोड़ी देर के पश्चात् पुस्तकों की अलमारी की ओर जाता हूँ जिसमें केवल इतिहास पर लिखी पुस्तकें रखी होती हैं। उसी प्रकार बद आखों से मैं कोई भी पुस्तक उठा लेता हूँ जबकि मुझे इस बात का बिल्कुल पता नहीं होता कि यह पुस्तक कौन-सी है कैसी है। प्रेस्कॉट की 'कॉन्क्वेस्ट ऑफ मेक्सिको' है या फिर सुटोनियस की 'लाइफ ऑफ टवेल्व सीजर्स'। मैं आखे बद किये हुए ही पुस्तक के पृष्ठों को पढ़ता जाता हूँ। मुझे स्पष्ट ज्ञात होने लगता है कि—यह ससार शुरू से ही वलेश और चिता में डूबता चला आ रहा है और मानव सम्यता विनाश के कमार पर खड़ी लड़खड़ाती रही है। उसे केवल अंतिम घण्टे का ही इंतजार रहा है।

इतिहास के पृष्ठों को साफ-साफ युद्ध के विनाश और महामारी द्वारा की गयी बर्बादी तथा मानव के प्रति किये गए इनसान के वहशीपन की भयंकर कहानी यह सारा इतिहास पढ़कर मुझे पता चला कि आज के हालात तो पहले के हालात से कहीं अधिक अच्छे हैं। इस प्रकार के विश्लेषणों से मैं अपने वर्तमान के सकटों से तुलना कर यह जान लेता हूँ कि यह सारा ससार निरंतर अध्वाई की ओर बढ़ रहा है यह प्रणाली कितनी विचित्र है। इतनी अधिक विचित्र कि इस पर तो एक लम्बा निबन्ध अथवा कहानी लिखी जा सकती है।

आप दस हजार वर्षों का इतिहास पढ़कर यह सोचें कि हम क्या थे और आज हम क्या हैं ? तभी आपको पता चलेगा कि हमने क्या खोया क्या पाया ?

आज के सकटों का मूल कारण क्या है ?

**35**

**छोटे विचारों से मैं कैसे मुक्त हुआ ?**

—एल्मर टामस

अमेरिकन पार्लियामेंट के सदस्य

मैं अपनी पन्द्रह वर्ष की आयु तक निरंतर चिता एव सकोच के मारे डरा रहता था। आयु के हिसाब से मैं काफी लम्बा था और साथ-साथ पतला भी। इस पर भी मेरा वजन मात्र 55 कि ग्रा होगा। इसी कमजोरी के कारण मैं अपने साथियों के साथ भाग-दौड़ में भाग नहीं ले सकता था क्योंकि वे सब—के—सब मुझसे तेज भागते थे और मुझसे अधिक शक्तिशाली थे। मैं अपनी कमजोरी के कारण उनके सामने लज्जित-सा रह जाता। इसी चिता के कारण मैं लोगों से मिलने से भी डरने लगा था क्योंकि मुझे हर समय यही डर रहता था कि आनेवाले लोग मेरे शरीर की हातत देखकर मेरा मजाक उड़ाएंगे यही कारण था कि मैं अधिकतर अंदर ही अपने कमरे में बंद रहता।

यदि इस डर और चिताओं को मैंने अपने ऊपर हावी होने दिया होता तो मुझे

जीवन में कभी भी सफलता न मिलती और मैं हर समय अपने लम्बे कद और पतले शरीर की कमजोरी के कारण चिंता में डूबकर सूखता रहता। मेरा यह डर मुझपर भूत बनकर सवार हो गया था। मेरी मा इस बिगड़ी हुई हालत को देखकर अदर-ही-अदर महसूस कर रही थी कि उसका बेटा हर समय उदास रहता है। माता-पिता अपने सारे दुःख सहन कर सकते हैं परन्तु अपनी सतान के शरीर में चुभे काटे की पीड़ा भी उनसे सहन नहीं होती।

स्कूली पढ़ाई पूरी हो गयी तो मुझे आगे कॉलेज में प्रवेश लेना था लेकिन मेरे मा-बाप की हालत ऐसी नहीं थी कि वे कॉलेज का खर्च वहन कर सकते। उनकी मजबूरी को देखकर मैंने अपना रास्ता स्वयं ही तलाश करने का निर्णय कर लिया। यही सोचकर मैंने सर्दी के दिनों में ओपोसक स्कक मिक रेकून आदि कई पशुओं को अपने फंदे में फास लिया और सर्दी के पश्चात् उनकी खालों को चार डॉलर में बेच दिया। उन चार डॉलरों से मैंने दो छोटे सुअर खरीद लिये उन्हें घर पर रखकर खूब खिलाता-पिलाता रहा। जैसे ही वे बड़े हुए तो मैंने उन्हें चालीस डॉलर में बेच डाला। इन्हीं चालीस डॉलरों को लेकर मैं डेनविली इंडियाना के सेंट्रल नोरमल कॉलेज में चला गया। वहाँ पर मैं सप्ताह के एक डॉलर और चालीस सेंट खाने के देता और पचास सेंट कमरे का किराया दे देता। कपड़ों के नाम पर पिता जी एक पुराना सूट और मा की बनायी मटियाले रंग की एक कमीज थी पिता जी के ही पुराने जूते पहनकर काम चला रहा था। पिताजी के जूते बहुत ढीले थे जिसकी वजह से मुझे चलते-फिरने में काफी कठिनाई होती थी इसी कारण मैं लोगों से मिलने में भी झिझक महसूस करता था। मेरे मन में हर समय यही इच्छा सिसकिया लेती रहती कि मैं अच्छे कपड़े खरीदकर पहनू ताकि मुझे लोगों के सामने शर्मिदा न होना पड़े।

कुछ दिनों के पश्चात् कुछ ऐसी घटनाएँ घटी कि मैंने अपने मन के हीन भावों पर काबू पा लिया। उन घटनाओं में एक ऐसी घटना भी थी जिसने मेरे मन से सारे छोटे विचार निकालकर दूर फेंक दिये। अब मैं अपने को छोटा नहीं मानता था अब आप यह बात तो जरूर जानना चाहेंगे कि यह घटनाएँ कैसी थीं जिन्होंने मेरा जीवन बदल दिया आजो अब मैं आपको यह कहानी सुनाता हूँ।

## पहली घटना

- 1 आठ सप्ताह तक नोरमल स्कूल में व्यतीत करने के पश्चात् मैंने परीक्षा दी तो मुझे गाव के स्कूल में पढ़ाने का प्रमाण-पत्र मिल गया। असल में यह प्रमाण-पत्र केवल छ मास के लिए था। मैं अपनी इस सफलता पर इसलिए प्रसन्न था कि मुझे पहली बार अहसास हुआ कि मुझे स्वयं पर विश्वास है। मा के अतिरिक्त मुझे पहली बार यह विश्वास उत्पन्न हुआ कि लोगों को मुझपर विश्वास है। मेरी यह पहली विजय थी जिसके लिए मैं फूला नहीं समा रहा था।

- 2 हैप्पी होली के एक देहाती स्कूल में मुझे दो डॉलर प्रतिदिन की नौकरी मिल गयी इसके लिए मैं बहुत खुश था। अपनी आय को पाकर मैं कितना खुश था इस बात को केवल मैं तथा मेरा मन ही जान सकते हैं। मुझे इन डॉलरों से अधिक खुशी इस बात की थी कि अब इस स्कूल के लोगों को भी मुझ पर विश्वास हो गया है।
- 3 जैसे ही मुझे अपना पहला वेतन मिला तो सबसे पहले मैंने अपने लिए नये कपड़े खरीदे उन कपड़ों को पहनकर मुझे जितना आनन्द प्राप्त हुआ था शायद फिर कभी दस लाख डॉलर खर्च करके भी मिल सके।
- 4 मैं बचपन से ही अपने छोटे विचारों का शिकार था अपनी हीन भावना के कारण हमेशा से दबू-सा बना रहता। सामने खड़ा हर आदमी मुझे अपने से बड़ा ही लगता था अब धीरे-धीरे मैं हीन भावना से दूर भाग रहा था। अब जब मैं सकट और हीन भावना को दूर करने की पहली सफलता मुझे लेन ग्लिज इंडियाना के वार्षिक मेले में मिली थी उस मेले में भाग लेने के लिए मेरी मा ने ही मुझपर जोर डाला था यह ता मेरे लिए परीक्षा की ही घड़ी थी जब मुझे एक सार्वजनिक सभा में अपना भाषण देना था।

मैं और भाषण! यह दोनों अलग-अलग चीजें थी। बचपन से तो मैं किसी भी आदमी से बात करने के लिए झिझकता आ रहा हूँ मगर अब मुझे सबके सामने जाकर भाषण देना होगा यह सबसे कठिन बात लग रही थी। परन्तु मा की प्रेरणा से मेरा हौसला बढ़ गया था। मैं उस प्रतियोगिता में जरूर भाग लूंगा अपने लिए न सही अपनी मा के लिए ही सही।

मैंने अपना भाषण तैयार करना शुरू कर दिया। भाषण का विषय था— अमेरिका की ललित तथा मुक्त कलाएँ मुझे तो अभी तक यह भी नहीं पता था कि यह कलाएँ क्या होती हैं ? ललित और मुक्त कला तो बहुत दूर की बात है। खैर, जो भी हो मैंने अपने अदर साहस और शक्ति को पैदा किया और अपने मन से कहा—

अब चिंता मत करो अब मैं साधारण एलमर नहीं था। अब तो मैं एक शिक्षक हूँ बच्चों को पढ़ाने वाला। अब मैं विद्यार्थी नहीं हूँ, विद्या देता हूँ— इसी विश्वास को लेकर मैं कलाओं के विषय पर भाषण तैयार कर लिया। इस कठिन कार्य के लिए मैंने अपने स्कूल के पुस्तकालय से बहुत-सी पुस्तकें निकालकर उनमें से कुछ लच्छेदार पैराग्राफ अपने रंग में रंगकर नोट कर लिए क्योंकि मैं इस बात को अच्छी तरह जानता था कि भाषण सुनने वाले भी ऐसा ज्ञान कहा रखते होंगे।

फिर क्या था ! मैंने उसी समय अपना भाषण तैयार करना शुरू कर दिया अपने अदर के डर को एक ही झटके में बाहर कर दिया। जिस काम को मैं पहाड़ से भी कहीं बढ़ा समझ रहा था वह मुझे इतना सरल लगा जैसे मैं खेल खेल रहा हूँ।

भाषण तैयार हो गया तो मैंने उसे कई बार पढ़ा। मैं उसे याद कर रहा था ताकि स्टेज पर जाकर बोलने में मुझे कोई झिझक न हो।

हुआ भी यही। जैसे ही मैं अपना भाषण देने के लिए स्टेज पर पहुँचा तो मैंने जो पुस्तकें पढ़ी थीं उनमें यही लिखा था कि कोई भी भाषण करते समय सामने बैठे लोगों की धिता मत करो उन्हें यही समझकर बोलो जैसे कोई बच्चा मा-बाप की बातें सुनने के लिए बैठा हो।

मैंने जैसे ही अपना भाषण शुरू किया तो कुछ देर तक तो साधारण स्वर में बोलता रहा परन्तु बाद में मुझे जोश आ गया। जोश के साथ मैं अपने होश खो बैठा यानी पूरे जोश से बोलता चला गया। मुझे अपने जोश का तब पता चला जब लोगों ने जोर-जोर से तालिया पीटना शुरू किया और मेरा नाम लेकर जोर से बोलने लगे—

एडमर टाम्स—जिदाबाद।

टाम्स जिदाबाद

घाँों और से लोग मेरी जय के नारे लगा रहे थे।

मैं अपनी सफलता पर बहुत खुश था। इससे भी अधिक खुशी मुझे दूसरे दिन के समाचारपत्रों को पढ़कर हुई जिनके मुख्य पृष्ठ पर मेरा चित्र छापकर मेरे भाषणों को मोटी-मोटी सुर्खियों में प्रकाशित किया गया था। मेरी मा ने मुझे अपनी याहों में भरकर सीने से लगाते हुए कहा—

बेटा! तुमने एक मा की इज्जत रख ली तुम्हारे जैसे बच्चों पर मैं जितना भी गर्व करूँ कम ही रहेगा।

मा को खुश देखकर मैं भी खुश था मुझे अपनी सफलता से अधिक खुशी तो मा की खुशी को देखकर हुई थी। अब तो मैंने आगे पढ़ने का भी निर्णय कर लिया था। विश्वविद्यालय के खर्च को पूरा करने के लिए मैंने वेंटर की नौकरी कर ली। गर्मी के दिनों में मैं अपने खेतों में जाकर अपनी फसल की कटाई कर उसे बेचने का काम करता।

सन् 1896 में मेरी आयु उन्नीस वर्ष की थी तो मैंने विलियम जेनिरीज को प्रधान बनाने के लिए 28 भाषण किये। बस यही से मैंने राजनीति में आने का निर्णय लिया। मैं जो सोचता था उसे पूरा करने में कभी भी टाल-मटोल से काम नहीं लेता था सपनों के झूठे महल देखने की मेरी आदत नहीं थी।

यही मेरी सफलता का रहस्य था कि जिस काम को करने की बात सोचता था उसकी राह में आनेवाले सकटों की मैंने कभी भी धिता न की थी। मैंने राजनीति में आने का निर्णय किया तो उस दिन से जनता के बीच में जाकर भाषण देने शुरू कर दिए। उनके हितों के लिए सघर्ष शुरू करना मेरा ही काम था उनके सुख-दुख बाटने से मैं कभी पीछे नहीं हटा था।

यह इसी का परिणाम था कि सरकार की ओर से मुझे लोकल प्रबन्धक कमेटी का सदस्य बनाया गया।

1907 में जबसे ओक्लोहामा और इडियन टेरिटरीज ओक्लोहामा के अंग बने हैं तब से मैं निरंतर पार्टी द्वारा राज सेंटर कांग्रेस तथा अमेरिकन सिनेट का सदस्य बनता चला आ रहा हूँ।

यह मेरी सफलता की कहानी है। इसे लिखने से मैं अपने-आपको बड़ा नहीं बताना चाहता क्योंकि मैं तो एक गरीब और साधारण आदमी से इतना बड़ा बना हूँ आप सबको यह पढ़कर बड़ी हैरानी होगी कि बचपन में जिसके पास पहनने के लिए घटिया किस्म का एक जोड़ा कपड़ा होता था आज उसके कपड़ों को देखकर सब लोग यही कहते हैं—

ऐसे बढ़िया कपड़े तो किसी भी सिनेटर के नहीं हैं।

अब आप ही सोचो कि क्या आप महान नहीं बन सकते ? टॉमस की जिदगी से प्रेरणा लो और चिंता छोड़ो आगे बढ़ो आगे ।

36

पं. रामप्रसाद मल की  
स्मृति में

मैं तो जगत पिता का बेटा हूँ

आर वी सी बोडले की आप बीती

1918 में मैं अपने देश को छोड़कर उत्तर-पश्चिमी अफ्रीका के सहारा प्रदेश में जो (प्रभु का बाग कहा जाता है) अरबों के साथ रहने चला गया। किसी ने ठीक कहा है कि—

“जैसा देश वैसा भेष।

मैं यहाँ के लोगों के साथ ही घुल-मिलकर रहने लगा। मैं सोच रहा था कि बीस शताब्दियाँ बीत जाने के बाद भी इन लोगों का रहन-सहन क्यों नहीं बदला ? मैंने भी थोड़ी-सी भेड़ें ले लीं और इनके साथ ही खेमो में रहने लगा। वहीं पर मैंने उनके जीवन तथा धर्म का भी पूरी तरह से अध्ययन किया। बाद में उनके प्रभु पर MESSANGER (मैसेंजर) नाम की पुस्तक लिखी जिसकी सफलता मेरे जीवन की सबसे बड़ी सफलता मानी जाती है।

मुझे उन लोगों के साथ व्यतीत किए गये सात वर्ष आज भी ऐसे लग रहे हैं जैसे मैंने अपने जीवन का सबसे बड़ा सुख वहाँ पर पाया हो कितना आनन्द था कितनी शांति थी वहाँ।

ऐसे सीधे लोग मैंने कहीं नहीं देखे जो झूठ और हेरा-फेरी का नाम तक नहीं जानते थे प्रभु के यह बड़े कक्षा मिलते हैं ? जो किसी को धोखा न दें चोरी न करें। बस अपने परिश्रम से ही अपना और अपने बच्चों का पेट पालते हो ।

इस प्रकार का जीवन मैंने कहीं नहीं देखा। मैं पेरिस में पैदा हुआ था मेरे मा-बाप अंग्रेज थे जो नौ वर्ष तक फ्रांस में रहे। एक मिलिट्री कॉलेज में मैंने अध्ययन

कार्य किया। सैनिक शिक्षा प्राप्त करके मैंने छ वर्ष भारत जैसे महान देश में व्यतीत किए वहां पर मैं अपनी सैनिक ड्यूटी के साथ-साथ हिमालय प्रदेश की खोज भी करता रहा। मैंने पहला महायुद्ध लड़ा था लड़ाई के पश्चात् मैं सैनिक एटेची की हैसियत से पेरिस कॉन्ग्रेस में भाग लेने गया तो वहां पर पहुंचकर मेरी विचारधारा एकदम से बदल गयी।

जिस युद्ध को हम मानवता का युद्ध समझकर लड़ते आए थे यह स्वार्थी लोग तो उसके विपरीत सोच रहे थे यह सब-के-सब अधिक-से-अधिक हड़पने के चक्कर में थे। इनके यह विचार तो राष्ट्रीय शत्रुओं को जन्म दे रहे थे मैंने देखा कि वे तो दूसरे महायुद्ध की पृष्ठभूमि तैयार करने में लगे हैं।

युद्ध के विनाश को इन लोगों ने कहा देखा है ?

इनसानों की लावारिस पड़ी लाशों को घील कौए कुत्तों को खाते इन्होंने कहा देखा है ?

मानवता के बहते खून को इन नेताओं ने कहा देखा है ?

ज्वालन विधवाओं के आसू इन्होंने कहा देखे हैं ?

यतीम बच्चों की आहें और सिसकिया इन्होंने कहा सुनी हैं ?

धोखा धोखा..।

युद्ध-सेना और यह बड़े-बड़े नेता भत्री-सबे-के-सब धोखा हैं धोखा मैं इन सबसे तग आ गया था-नफरत हो गयी थी मुझे इन सब चीजों से। नफरत नफरत मैंने अपने नये जीवन की यह पहली रात बड़ी ही बेचैनी से गुजारी। यही सोचता रहा कि अब क्या करू ? लॉर्ड जार्ज ने मुझे सलाह दी कि मैं राजनीति में आ जाऊं। मुझे भी ऐसा ही कुछ लग रहा था कि मुझे इस युद्ध से दूर भाग जाना चाहिए इन खूनियों की तो छाया भी बुरी है। मैंने जार्ज की बात मानकर राजनीति में आने का फैसला कर लिया। मैं जार्ज के साथ लारेस अरेबिया से मिला जो पहले महायुद्ध की एक रंगीन उपज थी। लारेस अरबों के साथ मरुस्थल में रहे थे। मुझे भी उन्होंने ऐसा करने की सलाह दी।

भले ही मुझे उनकी यह योजना पसंद नहीं आयी थी परंतु फिर भी मुझे कुछ-न-कुछ काम करना ही था खाली बैठना मेरे लिए संभव नहीं था इसलिए मैंने लारेस की बात मान ली और अरबों के साथ रहने चला गया। सच बोलने का रास्ता तो कोई अरबों से ही सीख सकता है। उन्होंने ही मुझे कुरान शरीफ की यह शिक्षा देते हुए बताया कि—

अल्लाह ने तुम्हारा और तुम्हारे कर्मों का निर्माण किया है। इस बात का वे लोग पूरे विश्वास से पालन करते थे इसीलिए वे जीवन को बहुत शांति से स्वीकार कर लेते थे। उनका यह दृढ़ विश्वास था कि अल्लाह की इच्छा के बिना कुछ भी नहीं हो सकता। जो उसकी रजा होती है वही इस दुनिया में होता है उसे कोई नहीं बदल सकता।



अरब देश में रहकर मैंने वहाँ पर तेज गर्म हवाओं को भी देखा जो सारे शरीर को जलाकर रख देती थीं। मुझे ऐसे लगता था कि मुह में रेत भर गयी हो इस पर भी मुझे वहाँ रहने में खुशी मिल रही थी।

एक दिन भयंकर तूफान आया। गर्म हवा और रेत के तूफान भी चल रहे थे इस तूफान को देखकर उन लोगों ने बचे हुए भेड़ों के बच्चों को खुद ही काट डाला। जब मैंने इसका कारण पूछा तो उन्होंने कहा—यदि तूफान एक बार फिर आया तो इनमें से एक भी जीवित नहीं रहेगा इसलिए हम स्वयं ही उन्हें काटकर फेंक देते हैं इनसे हमारा भोजन तो चलेगा।

एक और घटना मुझे अब तक याद है। एक बार जब हम एक मोटर से सफर कर रहे थे तो मरुरथल के अंदर उस मोटर के टायरों ने जयाब दे दिया। अब उस गाड़ी के कुल तीन टायर ही बचे थे। मैंने गाड़ी वालों से गुस्ते में पूछा—

भैया! अब यह मोटर कैसे चलेगी ?

साहब! गुस्सा करने से आदमी को सात्वना नहीं मिलती बल्कि गुस्सा और अधिक ही बढ़ता है।

उसकी बात तो गलत नहीं थी और मेरा क्रोध भी नाजायज नहीं था। हम दोनों ही अपने-अपने स्थानों पर ठीक थे। जैसे-तैसे कुछ पैदल कुछ बस पर सवार हो अपनी मजिल तक पहुँचे।

अरबों के साथ व्यतीत किये गए सात वर्षों को मैं कभी नहीं भूल सकता। उनका प्रेम सच्चाई मेहमाननवाजी का जयाब नहीं था। जब तक मैं सहारा में रहा तब तक हर प्रकार की चिंताओं से मुक्त रहा मुझे किसी प्रकार के रोग ने भी तग नहीं किया।

आज मुझे सहारा (अरब) देश को छोड़े सत्रह वर्ष हो गए हैं परन्तु मैं अब भी महसूस करता हूँ कि होनी के सामने सुखद आत्मसमर्पण करने का वह दग जो मैंने अरबों से सीखा था अब भी मैं निभा रहा हूँ। इस क्रम ने मुझे यह शक्ति दी है जो दयाओं से मुझे नहीं मिल सकती थी वह शक्ति इन विचारों से मिली।

आप भी चाहें तो भाग्य पर भरोसा कर सकते हैं इससे इन्सान को प्राकृतिक शक्ति पैदा होती है।

## 37

### चिंता मुक्त होने के पाँच उपाय

प्रो विलियम लियोन फेल्ट्स

विलियम लियोन के साथ मेरी गहरी मित्रता वर्षों से चली आ रही थी। जब मैंने चिंता के बारे में उनसे बात की तो उन्होंने मुझे चिंता दूर करने के पाँच उपाय बताये जो इस प्रकार हैं—

1 जब मैं बारह वर्ष का था उस समय मेरी आखें बहुत खराब हो गई थीं जिसके कारण मैं पढ़ भी नहीं सकता था। मैंने इस शहर और शहर से बाहर भी आखों के बड़े-बड़े डॉक्टरों से अपना इलाज करवाया परन्तु मेरी आखों का रोग ठीक नहीं हो सका। मैं मन-ही-मन में इस बात को लेकर बहुत चिंतित था कि यदि मैं अघा हो गया तो मेरा क्या होगा ?

इन दिनों मुझे विद्यार्थियों की एक सभा को सम्बोधित करने के लिए बुलाया गया तो मैंने दुखी मन से उसे स्वीकार तो कर लिया मगर अपनी आखों की हालत देखकर मैं डर रहा था कि इस हालत में क्या मैं सफल हो पाऊंगा ? डर के मारे मैं सो नहीं सका...

परन्तु मैंने अपने दिल को मजबूत किया और भाषण देने के लिए प्रवृत्त हुआ। स्टेज पर जो छत बनाई गयी थी उसमें तेज प्रकाश की बत्तियाँ लगायी गई थीं जिसके कारण मेरी आखें और चौंधिया रही थीं। स्टेज पर बैठे-बैठे मैंने जमीन की ओर ही अपनी नजर फेर ली थी क्योंकि उस तेज प्रकाश को मैं सहन नहीं कर पा रहा था।

जैसे ही मैं भाषण देने के लिए खड़ा हुआ तो मैंने महसूस किया कि अब मेरी आखों में कोई भी कष्ट नहीं अब मैं ठीक से अपने लिखे भाषण को पढ़ सकता था। लेकिन यह कुछ अजीब बात थी कि मैंने जैसे ही अपना भाषण समाप्त किया मेरी आखों में फिर से दर्द होने लगा।

मैंने सोचा कि यदि मैं अपने दिमाग पर किसी बात को लेकर दृढ़ता से विश्वास के साथ यह मानकर चलूँ कि इस काम को मैं कर सकता हूँ तो फिर उस काम के पूरे होने में कोई भी बीमारी मेरे आड़े नहीं आ सकती। यदि मैं अपना भाषण पढ़ सकता हूँ तो फिर मेरी आखों में रोग ही कहा है।

ऐसी दूसरी घटना उस समय घटी जब मैंने समुद्री यात्रा शुरू की। यात्रा से पहले मेरी कमर में बहुत जोर का दर्द था इस दर्द के कारण मुझसे खड़ा नहीं हुआ जाता था इसी बीच जहाज के लोगों ने मुझसे कहा कि मैं उनके सामने अपना भाषण दूँ।

मगर कमर के दर्द के कारण यह कैसे संभव हो सकता था ?

लेकिन इतने सारे लोगों की इच्छा को ठुकराना भी मेरे वस में नहीं था इसलिए मैंने फैसला कर लिया कि दर्द भले ही कितना सताए मैं एक बार भाषण अवश्य करूँगा।

आपको यह जानकर आश्चर्य होगा कि जैसे ही मैंने अपना भाषण देना शुरू किया उस समय मेरी कमर में दर्द का नाम तक नहीं था। मैंने पूरे एक घंटे तक अपना भाषण समाप्त होते ही मैं बड़े आराम से वहाँ से चलकर अपने कैबिन में आ गया।

इन घटनाओं से मैंने यह सीखा कि इन्सान यदि किसी काम को करने का दृढ़ निश्चय कर ले तो उसे कोई रोग रोक नहीं सकता।

2 मैं यह बात भी जानता हूँ कि इन्सान चाहे तो पुस्तकें पढ़कर दिमागी चिन्ताओं

को दूर करने में सफल हो सकता है। जब मैं 59 वर्ष का था तो मुझे स्नायु रोग ने दुखी कर दिया। उन दिनों मैंने डेविड एल्स की एक पुस्तक (LIFE OF CARLYLE) लाइफ ऑफ कारलाइल पढ़ा। उस पुस्तक से मुझे बहुत स्वास्थ्य लाभ हुआ।

3 दूसरी बार जब मैं बहुत उदास और दुखी रहने लगा तो मैंने हर घड़ी अपने काम में व्यस्त रहने का निर्णय कर लिया। मैं हर रोज सुबह उठकर टेनिस खेलता दोपहर को गोल्फ खेलता। बस फिर क्या था मुझे कभी कोई चिंता नहीं सताती थी।

4 मैंने उतावलापन दौड़-धूप और तनाव की हालत में कार्य करने की भूल को सदा के लिए छोड़ दिया है। इस सिलसिले में मैंने सदा विलियम क्रोस के दर्शन का प्रयोग किया है। जब वे कोनेकटीर के गवर्नर थे उन्होंने बताया कि—

‘जब मुझे बहुत से काम एक साथ करने होते थे तो मैं सबसे पहले एक घंटे तक विश्राम कर लेता था।

5 मैंने यह ज्ञान भी प्राप्त किया है कि धैर्य और समय आने पर हम कठिनाइयों को अपने आप दूर करते हैं। जब मैं किसी बात को लेकर चिंतित होता हूँ तो अपनी कठिनाइयों को अपने सही रूप में देखने का प्रयास करता हूँ।

मैं मन-ही-मन मे कहता हूँ कि दो मास के पश्चात् मैं चिंता करना भूल जाऊंगा, फिर आज ही यह चिंता क्यों करूँ इसके लिए इन पांच विधियों का सहारा क्यों न लूँ।

- 1 उत्साह और जोश के साथ जीवन व्यतीत कीजिए और यह बात खुलकर कहिए—  
‘मैं हर रोज इस प्रकार जीता हूँ जैसे कि वह दिन मेरे लिए पहला और अंतिम हो’।
- 2 कोई रोचक पुस्तक पढ़ना शुरू कर दें।
- 3 किसी भी खेल में भाग लेना शुरू कर दें।
- 4 काम करते-करते बीच में आराम कीजिए। चिंता और परेशानी की हालत में काम करने का कोई लाभ नहीं।
- 5 जो चिंता जो दुख मुझे दो मास के पश्चात् आने हैं उनके लिए मैं अभी से क्यों चिंता शुरू कर दूँ? मीत कब आनी है कुछ पता नहीं यदि कोई मूर्ख पहले से ही मीत से डरकर बैठ जाएगा उसे आप क्या कहेंगे ?

**38**

**मैं मुसीबतों से नहीं डरता**

—डोरोथी डिक्स

मैंने गरीबी और बीमारियों के सब दुख देखे हैं। बहुत से लोग मुझसे आकर

पूछते हैं कि—तुमने इन सब सकटों को कैसे पार किया ? मैं उन्हें सीधा और स्पष्ट उत्तर देती हूँ कि—

मैं तो आज भी सब मुसीबतों का मुकाबला करने की शक्ति रखती हूँ। कल क्या होगा ? इस बात की चिंता का बोझ मैंने कभी अपने ऊपर नहीं लादा।

मैं दुखों की पीड़ा को अच्छी तरह जानती हूँ, मुझे सदा अपनी शक्ति से बाहर जाकर काम करना पड़ा है। जब कभी मैं अपने अतीत को देखती हूँ तो मुझे वह एक युद्ध-क्षेत्र—सा नजर आने लगता है। टूटे सपने अधूरी आशाएँ, अधूरे मिलन आसू, आँहें सिसकियाँ—इन सब चीजों ने मिलकर मुझे विकलांग कर दिया था। उन जख्मों के चिन्ह आज भी मेरे शरीर पर हैं।

मुझे किसी प्रकार का दुख नहीं है। मैं तो केवल अपने सघर्ष पर ही जी रही हूँ। इस सघर्ष के कारण ही तो मैं जीवित हूँ। मैंने इन सकटों के बीच ऐसे दुखों को जाना है जिसकी कल्पना भी आप नहीं कर सकते। केवल वही लोग व्यापक दृष्टिकोण पा सकते हैं जिनकी आँखें समय के आसुओं ने धो डाली हों।

मैंने शिक्षा प्राप्त करते समय एक दर्शन भी पाया है वह यह है कि सहज जीवन ध्येय करने वाली स्त्रियाँ कुछ नहीं कर सकतीं।

मैंने आज को उसी रूप में स्वीकार करना सीखा है—

कल से डर कर मैं कभी कोई सकट उधार नहीं लेती।

मविष्य की चिंता ही हमको बुजदिल बना देती है। मैं उस डर को अपने से दूर रखती हूँ, क्योंकि अनुभव ने मुझे सिखाया है कि डर का कारण पैदा होने पर उससे टक्कर लेने के लिए बुद्धि एवं शक्ति अपने आप मिल जाएगी। जब आपके सारे सुख ही टूटकर बिखर गए हैं तो इस हालत में आप छोटी—मोटी बातों को लेकर नौकरों को डाँटकर क्या करेंगे ?

आप लोगों से अधिक आशाएँ न रखें। ऐसी आशाएँ रखने से क्या लाभ जो कल निराशा में बदलकर आपको दुख दें ? जो भरे प्रति जरा भी वफादार नहीं होता और बातें लम्बी—लम्बी करता है। सबसे बड़ी बात तो यह है कि मैंने अपने को ही विनोदी बना लिया है क्योंकि मेरे जीवन की बातें ही ऐसी थीं कि या तो मैं उन पर रो देती या फिर हँस देती। जो सकटों को लेकर दुखी होने की बजाएँ हँस सकती है वह किसी भी बात पर दुखी नहीं हो सकती। दुख कभी भी उसे चिंतित नहीं कर सकते क्योंकि यही सकट तो मुझे जीवन के हर कोण से परिचय करवाते हैं। इसकी जो कीमत मैंने चुकाई वह ठीक ही था।

होरोथी डिव्स ने समय के कष्ट सहन करके अपनी चिंताओं पर विजय पाई। उत्तने कह था कि—

“यदि मैं कल इन मुसीबतों के सामने डटी रही तो मैं आज भी इनका सामना कर सकती हूँ।”

मैं तो यह बात सब के लिए कहती हूँ कि इन चिंताओं से मत डरो इनके सामने अपनी ठोकर खड़े हो जाओ और यह प्रतिज्ञा कर लो कि इन चिंताओं को मिटाना है और जिंदगी का पूरा आनन्द लेना है।

-जे सी पीने

4 अप्रैल 1902 की बात है।

जब एक युवक ने व्योमिंग कैमेरोर में पांच, सौ डॉलर की रकम से अपना स्टोर खोला। उसने स्टोर खोलते समय यह भी फँसला कर लिया था कि मैं इस घरे के चलने पर दस हजार डॉलर और भी लगा दूंगा। उस युवक ने अपनी पत्नी के साथ ही स्टोर के ऊपर वाले भाग में रहना शुरू कर दिया पति-पत्नी अपने काम में पूरी रुचि लेते थे यहा तक कि सामान से मरी पेटियों को जब वे खाली करते तो उनको पो मेज तथा कुर्सिया के काम में लाते पत्नी काम के समय अपने छोटे बच्चे को कम्बल में लपेटकर फाउटर के नीचे सुला देती।

आज पूरे विश्व में झाई गुड्स स्टोर हैं जो जे सी पीने स्टोर्स के नाम से चल रहे हैं जो उस युवक के स्टोर का नाम था। उसने अपने बारे में लिखते हुए कहा-

कई वर्ष पहले की बात है मैं बड़ी कठिनाइयों में से गुजर रहा था। मैं बुरी तरह चिंतित और निराश हो चुका था मेरी चिता का कारण जे सी पीने कम्पनी नहीं थी। उसका काम तो ठीक था और अपनी योजना से कहीं अच्छा चल रहा था परन्तु 1921 में मैंने अपने तौर पर ही कुछ वायदे कर लिए थे।

यह वायदे ही मेरे पागलपन की रूप-रेखा तैयार करने वाले थे- जैसा कि कई लोगों के साथ होता है मुझे उन बातों के लिए दोषी मान लिया गया था जिनका मुझसे कोई सम्बन्ध ही नहीं था। इन्हीं गलत बातों के कारण मैं चिताओं के सागर में डूब गया और इसी चिता के कारण मुझे घर्म रोग हो गया। इस रोग का मैंने बहुत डॉक्टरों से इलाज करवाया परन्तु कोई लाभ नहीं।

मरज बढ़ता गया। मैंने काफी दवा की। अब तो मैं इस रोग के कारण बहुत कमजोर हो गया इस कमजोरी के साथ-साथ चिता और निराशा ने मुझे तोड़कर रख दिया। मैं कुछ भी तो नहीं कर पा रहा था न ही कुछ सोच पा रहा था।

एक रात डॉ एंग्लेस्टन ने मुझे दवाई दी यह दवाई थी स्नायु शांत करने की परन्तु उसका असर भी जल्दी ही समाप्त हो गया। स्नायु का दर्द बढ़ता जा रहा था। मुझे ऐसा लग रहा था यह रात मेरे जीवन की अंतिम रात है। मैंने अपनी पत्नी और बेटे को अंतिम विदाई के पत्र लिखे और उनमें यह लिख दिया कि मैं-

मैं सुबह तक जीवित नहीं रहूंगा अब मैं जा रहा हूँ-

सुबह होते ही जैसे मेरी आख खुली तो मैंने अपने को जीवित पाया। मैं हैरान

था कि मैं बच कैसे गया ? मैं अजीब ही सोच में डूबा हुआ अपने कमरे से उठकर नीचे जाने लगा तो मेरे कानों में पूजा-स्थल से आने वाली प्रार्थना की आवाज पड़ी। बहुत से लोग इकट्ठे होकर गा रहे थे।

‘प्रभु तुम्हारी रक्षा करेंगे।

‘प्रभु ही तुम्हारे दुःख दूर करेंगे।

मैं उस आवाज को सुन पूजा-स्थल में पहुँच गया उन सबके साथ मिलकर गाने लगा। मेरी आवाज भी उनकी आवाज के साथ मिल गई।

‘प्रभु तुम्हारी रक्षा करेंगे।

‘प्रभु ही तुम्हारे दुःख दूर करेंगे।

और इसके साथ ही मुझे ऐसा लगा जैसे मेरे सारे दुःख दूर हो गये हैं। मैं भयकर अंधेरों से निकलकर प्रकाश में आ गया हूँ।

उसी दिन से मेरा जीवन चितामुक्त हो गया।

आज मैं सत्तर वर्ष का हो चुका हूँ अब मुझे कोई चिता नहीं कोई दुःख नहीं, मुझे बार-बार वह पूजा-स्थल की याद आ रही है जिसमें व्यतीत किये पन्द्रह मिनटों ने मेरे सारे सकट दूर कर दिए।

‘प्रभु तुम्हारी सुख लेंगे।

‘प्रभु तुम्हारी रक्षा करेंगे।

यह आवाजें अब भी मेरे कानों में गूँज रही हैं।

## 40

### परिश्रम ही मेरी पूजा है

—कर्नल इडी इगान

जब भी मैं चिता के कारण परेशान होकर पागलपन की स्टेज पर पहुँच जाता हूँ तो उस समय एकदम से मेरे मन के किसी कोने से आवाज आती है— यही है तुम्हारा सबसे बड़ा शत्रु इसे मार डालो इसे भगा दो। यह तो साप है जो आपको डस लेगा इसका जहर तुम्हें जीवित नहीं रहने देगा।

तब मेरे शरीर में एक विचित्र शक्ति पैदा होती है जिसे प्राकृतिक शक्ति कहा जाता है। मैं उस शक्ति से इन चिताओं को भगा देता हूँ यह शक्ति मुझे प्रकृति ने दी है। मैंने अपने परिश्रम से इसे पूजा के योग्य बना दिया। मैं अपने शरीर को कभी भी खाली नहीं रहने देता जब भी मैं अपना काम समाप्त कर लेता हूँ तो खेल में लग जाता हूँ इसके परचात् तो मैं इतना थक जाता हूँ कि मुझे एक पल के लिए भी कुछ सोचने का मौका नहीं मिलता।

चिता से बचने का सबसे उत्तम तरीका यही है कि आप अपने को कर्मों में व्यस्त रखो परिश्रम को मैं इसलिए पूजा कहता हूँ क्योंकि इसके सहारे ही आदमी चिता मुक्त हो जाता है।

फिर आप सब क्यों नहीं इस ओर ध्यान देते।

41

जब कॉलेज में मुझ पर  
चिताओं के पहाड़ टूटें

—जिम बर्डसाल  
न्यू जर्सी

आज से सत्रह वर्ष पहले की बात है।

जब मैं सैनिक कॉलेज में था उस समय मेरे मन पर चिताओं का इतना अधिक बोझ था कि लोगों ने मुझे चिता राम कहना शुरू कर दिया। इसी चिता के कारण मैं बीमार हो गया मेरी बीमारी मुझपर बोझ बन गयी थी। मुझे इस चिता की इतनी चिंता नहीं थी जितनी कि मुझे इस बात की चिंता थी कि नम्बर कम आने के कारण मुझे कॉलेज से भी निकाला जा सकता है। जब एक चिता आदमी के शरीर में घर बना लेती है तो उसके साथ और अनेक चिताएँ भी उस घर में आने लगती हैं। एक बड़ी चिता मेरे साथ यह भी थी कि मैं अपनी मगेतर के लिए उपहार नहीं खरीद सकता था। इस चिता ने एक और चिता को जन्म दिया— यह चिता यह थी कि—

यदि मैं अपनी मगेतर को नववर्ष पर कोई उपहार न दे सका तो वह दिन दूर नहीं जब वह किसी दूसरे से विवाह कर लेगी फिर मेरा क्या होगा ?

इन सब चिताओं के कारण मैं अधिक परेशान हो गया मैंने अपनी समस्या को कॉलेज के प्रोफेसर ड्यूक बेअर्ड को सुनाई।

प्रोफेसर से पन्द्रह मिनट तक जो बातचीत हुई उससे मुझे इतनी शांति मिली जैसी मुझे पिछले चार वर्षों में कभी नहीं मिली थी। उन्होंने कहा—जिम तुम्हें पूरी ताकत से डटकर इन सब हालात का सामना करना चाहिए। जितनी शक्ति तुम चिता करने में खर्च करते हो यदि उससे आधी भी अपनी समस्याओं को सुलझाने में खर्च करो तो यह चिता तुम्हें कभी नहीं हो सकती असल में तुमने चिता की यह बहुत बुरी आदत डाल ली है अब मैं तुम्हें चिता छोड़ने के तीन नियम बताता हूँ।

पहले अपनी समस्या को ठीक-ठीक समझने का प्रयत्न करो।

दूसरे उस समस्या का कारण जानने का प्रयत्न करो।

तीसरे समस्या के समाधान के लिए शीघ्र ही कोई उपाय करो।

प्रोफेसर साहब से बातचीत करने के पश्चात् मैंने उनकी बातों पर गम्भीरता से विचार शुरू किया। मैंने सबसे पहले अपनी असफलता के बारे में सोचा तो पता चला

कि भौतिक विज्ञान के कारण मैं असफल हुआ था। इसके पश्चात् मैंने भौतिक विज्ञान में असफल होने के कारणों की तलाश शुरू की तो मुझे एकदम से अहसास हुआ कि मैं क्या इतना ही कम दिमाग हू कि भौतिक विज्ञान भी नहीं पढ़ सकता ? जबकि मेरा दिमाग हर काम में तेज था फिर मैं असफल क्यों हुआ ? मुझे तो असफल नहीं होना चाहिए था जबकि मैं अपने विद्यार्थी जीवन में ही 'वर्जीनिया टेक्निकल इंजीनियरिंग' पत्रिका का सम्पादक भी था।

अतः मैंने जान लिया कि मेरी असफलता का कारण यही था कि मुझे भौतिक विज्ञान में कोई रुचि नहीं थी क्योंकि मेरे मन में यह बात बैठ गयी थी कि इंजीनियर बनने के लिए भौतिक विज्ञान कोई जरूरी विषय नहीं है। अब यदि कॉलेज प्रबंधक चाहते हैं कि मैं भौतिक विज्ञान में जरूर पास हो जाऊं तो फिर मैं इस विषय पर दिल-ओ-जान से मेहनत करूंगा अब मैं न तो इसकी कोई चिंता करूंगा और न ही इस विषय को साधारण विषय समझकर ही छोड़ दूंगा।

बस उसी दिन से मैंने चिंता को दूर भगा दिया और उसके स्थान पर भौतिक विज्ञान को लेकर उस पर मेहनत शुरू कर दी।

अपनी धन की कठिनाइयों को मैंने फालतू काम करके दूर कर लिया। मैं कॉलेज में होने वाले नाच समारोह में पत्रिकाएं बेचने लगा और कुछ धन मैंने अपने पिताजी से उधार ले लिया जिसे मैंने डिग्री लेने के बाद वापस कर दिया।

अपने प्यार के असफल होने की चिंता को मैंने उस लड़की से स्वयं मिलकर सारी आशकाएं दूर करके उससे विवाह करके सदा के लिए समाप्त कर दिया। यह अब मेरी पत्नी है।

मैं अपने अतीत को देखता हूँ तो मुझे साफ पता चलता है कि मेरी हर समस्या मेरे अपने ही भाग की उलझन का परिणाम थी। मैंने उसे सुलझाने का कभी प्रयास ही नहीं किया। जिम बर्डसाल ने अपने सफरों का विश्लेषण करके उनके प्रति पैदा होने वाली चिंताओं को मिटाना सीखा। जब से उन्होंने इन तीन सिद्धांतों का प्रयोग शुरू किया जो उसे प्रोफेसर साहब ने बताये थे तब से ही वह चिंतामुक्त होकर जीवन के सारे सुख पा रहा था।

**42**

**जब मैं संसार के बड़े पागलों  
में से एक था**

—परसी एच. व्हाइटिंग

महानिर्देशक डेलकारनेगी एंड कंपनी

क्या कोई दवाइया बेचते-बेचते एक दिन स्वयं भी रोगी बन जाता है? यह



बात में उस समय सोचने लगा था जब मैं अपने पिताजी की दवाइयों की दुकान पर बैठा करता था। जब कोई रोगी मेरे पास आता तो मेरे मन में एक जिज्ञासा उठती कि इसके रोग को जानने का प्रयास करो।

मैं हर रोगी से उसके बारे में बात करता उसके शरीर की हालत को जानने के लिए तरह-तरह के प्रश्न उससे करता। असल में मुझे यह शौक था कि मैं सब रोगों के बारे में जानकारी प्राप्त कर के खुद ही डॉक्टर बन जाऊ।

एक बार उस शहर में डिप्थीरिया का रोग बुरी तरह फैल गया। फिर क्या था इस रोग की दवाइया घड़ाघड़ा बिकने लगी थीं। हर रोगी घबराया हुआ—सा दवाई लेने के लिए भाग रहा था। इसका परिणाम यह हुआ कि मैंने महसूस किया कि मुझे भी डिप्थीरिया का रोग लग गया है। मैं उसी दिन से बिस्तर पर जाकर लेट गया और पिताजी ने उसी समय डॉक्टर को बुलाया। डॉक्टर ने मुझे घेकअप करके कहा—ठीक है इन्हें डिप्थीरिया का रोग लग चुका है। डॉक्टर ने जैसे मेरी बीमारी की पुष्टि की तो मेरा यह सकोच दूर हो गया। जब मेरे मन से सकोच दूर हो गया तो मुझे उस रात बड़े जोर से नींद आयी। आश्चर्य की बात तो यह हुई कि मैं दूसरे ही दिन से पूर्णरूप से स्वस्थ हो गया।

वर्षों तक अनेक प्रकार की बीमारियों में से गुजरने वाले लोगों से बीमारियों की बातें सुनकर मुझे उन लोगों से सहानुभूति और दुःख बाटने की आदत—सी पड़ गयी लेकिन एक दिन

मैंने यह महसूस किया कि यह सब रोग एक-एक करके मुझे भी लग रहे हैं यहा तक कि कैंसर और क्षय रोग मेरी विशेषता थे।

आज मैं उन बातों पर हसता हू। जिन दिनों मैं इन बीमारियों से अदर—ही—अदर घुलता जा रहा था वर्षों तक इन बीमारियों से डरकर चिंतित रहा मुझे कई बार ऐसा लगता कि मेरे जीवन का अंत करीब है।

अब मैं आपको अपनी उन्नति के बारे में बताकर बहुत खुश हो रहा हू कि पिछले दस वर्षों में मैं एक बार भी बीमार नहीं हुआ।

मैंने मरने का भय अपने मन से कैसे समाप्त किया ? यह भी एक विचित्र बात है जिसे आप सुनकर हस दोगे परन्तु यह सत्य है कि—

जय भी कभी मैं बीमार होने की बात सोचता या मुझे पता चल जाता कि मैं आज बीमार हू तो मैं झट से कहता—

परसी तुम तो बिल्कुल ठीक हो। तुम बीस वर्ष से बराबर मरते चले आ रहे हो लेकिन आज तक तुम जीवित हो फिर तुम्हें किस बात की चिंता है। सारी चिंताएँ तो तुम बीस वर्षों में कर ही चुके हो अब कैसी चिंता ? तुम तो इन चिंताओं के कारण पागल के राजा बन चुके हो इसलिए अब इस पागलपन पर खूब हसो।

मैंने शीघ्र ही जान लिया कि अपने आप पर हसने और अपने विषय में चिंतित

होने के ये दो काम मैं एक साथ नहीं कर सकता इसलिए तब से लेकर आज तक मैं अपने आप पर हसता रहा हू।

वया आप अपने आप पर अधिक-से-अधिक भरोसा करने की भूल कर रहे हो ? ऐसी भूल न करके अपनी चिताओं पर खूब हसने का प्रयास करो ताकि वे सब आपकी हसी के नीचे दबकर सदा के लिए मिट जाए।

## 43

### एक वाणी जो मैंने भारत में सुनी थी

—ई स्टैन्ले जोन्स  
(अमेरिका के सबसे प्रसिद्ध मिशनरी)

भारत !

यही एक महान देश है। यहा पर मैंने अपने जीवन के चालीस वर्ष व्यतीत किए हैं। शुरु-शुरु में तो मैंने तेज गर्मी और अपने सामने काम के ढेर को देखकर काफी परेशान था मुझे लग रहा था मेरा काम काफी कठिन है।

आठ वर्ष के अंदर ही मैं दिमागी तथा स्नायु रोग के कारण इतना दुःखी हुआ की कई बार तो बेहोश भी हो जाता। डॉक्टरों ने मुझे एक वर्ष तक आराम करने की सलाह दी जिसके कारण मुझे वापस अमेरिका आना पड़ा। अमेरिका वापस आते ही जब मैं एक प्रार्थना सभा में खड़ा होकर प्रार्थना कर रहा था कि बेहोश होकर गिर गया।

एक वर्ष तक अमेरिका में रहकर छुट्टिया मना लेने के पश्चात् मैं भारत के लिए चल पड़ा लेकिन रास्ते में ही मनीला विश्वविद्यालय के विद्यार्थियों के सामने धर्मप्रचार के लिए रुक गया। इस कार्य के लिए मुझे अनेक सभाओं में जाना पड़ा। सभाओं में जाते समय भी मैं कई बार बेहोश होकर गिरा डॉक्टरों ने मुझे बताया कि यदि तुम वापस भारत गए तो तुम्हारी मौत को कोई नहीं रोक पाएगा।

लेकिन मैंने डॉक्टरों की परवाह न करते हुए अपनी भारत-यात्रा जारी रखी। मुम्बई पहुंचते-पहुंचते मैं इतना थक गया था कि मुझे सीधे पहाड़ी स्थान पर ही जाना पड़ा। मैंने कुछ दिन पहाड़ों पर आराम किया फिर वापस आकर अपने काम में लग गया परन्तु मुझे यह जानकर बहुत दुःख हुआ कि मैं अब काम करने के योग्य ही नहीं रहा अब क्या होगा ?

यही न कि मुझे अपने मिशनरी जीवन को त्याग कर वापस अमेरिका जाना पड़ेगा और अपनी सेहत को ठीक करने के लिए खेतों में काम करना होगा। यह सब कुछ मेरे जीवन का अत्यंत सकट काल माना जा रहा था। इस सकट के साथ ही

मैं लखनऊ में कई सभाओं का आयोजन भी कर रहा था।

एक रात जबकि मैं प्रार्थना कर रहा था एक ऐसी घटना घटी कि उसने मेरे पूरे जीवन को ही बदल दिया—प्रार्थना करते समय मैं सोच रहा था कि अचानक ही मुझे यह आवाज सुनाई दी—

“क्या तुम यह काम करने के लिए तैयार हो। जिसके लिए मैंने तुम्हें बुलाया है ?

“नहीं प्रभु! अब मैं थक चुका हूँ मेरी शक्ति जवाब दे चुकी है।

“यह सब कुछ मुझपर छोड़ दो और किसी भी चीज की चिंता न करो तो फिर मैं सब काम अपने आप समाल लूँगा।

“जैसी आपकी इच्छा प्रभु! मैं तो आपकी आज्ञा से बाहर नहीं जा सकता।” मैंने प्रभु के आगे अपना सिर झुकाते हुए कहा।

इसके पश्चात् मेरे मन को बहुत शांति मिली और वह मेरे हर अंग में प्रवेश कर गयी। मुझे ऐसा लगा जैसे मुझ में कोई नयी शक्ति आ गयी है अब मुझे कोई रोग ही नहीं है।

मैं कई दिनों तक रात-दिन काम करता रहा परन्तु फिर भी थकावट नाम की कोई चीज मेरे पास नहीं आयी कोई दुख नहीं कोई रोग नहीं कोई कष्ट नहीं।

प्रभु ने मुझे जो शक्ति दी थी उसे मैं कैसे भूल सकता था। मेरा जीवन सुखी हो गया अब मैं सोचता कि क्या यह घटना लोगों को बतानी चाहिए ? इस प्रश्न का उत्तर यही था जो मेरे मन न दिया कि मुझे प्रभु की बात को लोगों तक पहुँचाना ही होगा और मैंने यही किया। सब प्रभु-भक्तों को यह बात बता दी। आज उस घटना को बीते बीस वर्ष बीत गये हैं। इन बीस वर्षों में मुझे किसी रोग ने एक बार भी आकर नहीं सताया। मुझमें एक नयी शक्ति प्रवेश कर गयी थी। भारत के शहर लखनऊ में सुनी यह आवाज अब भी मेरे कानों में गूँजती है।

“यदि तुम उसे मेरे हवाले कर दो और उसकी चिंता न करो तो मैं सब समालूँगा।”

44

मानवता के सबसे बड़े शत्रु  
चिंता से मैं लड़ा हूँ

—डेवरी की कलम से

कुरशी के अपने इस जीवन में चिंता को किसी भी मुक्केबाज की तुलना में अधिक शक्तिशाली पाया है। इस चिंता को रोकने का प्रयत्न करना चाहिए नहीं तो यह चिंता हमारी शक्ति को दीमक की भाँति चाट जाएगी— यही सोचकर मैं धीरे-धीरे इसका एक उपाय खोज निकाला जो इस प्रकार है—

1 कुश्ती लड़ते समय अपने-आपको हिम्मत बघवाने के लिए मैं मन-ही-मन में इस तरह की बातें करता हूँ जैसा कि जब मैं फिरपों से लड़ रहा था तो मन में यह दुहरा रहा था—

“मुझे कोई नहीं हरा सकता मुझे कोई चोट नहीं पहुँचा सकता।

इसके घूसों की मुझे कोई चिंता नहीं वह मेरा कुछ नहीं बिगाड़ सकते मैं हार नहीं सकता।

इस प्रकार के शब्दों से मुझे प्रेरणा भी मिली और नवशक्ति भी। उसी शक्ति का यह फल था कि फिरपों के मुक्कों की मैंने जरा भी परवाह नहीं की। वह मुझे मार तो रहा था मगर मैं यह महसूस कर रहा था कि उसकी मार का जरा भी असर मेरे शरीर पर नहीं हो रहा था।

दूसरा उपाय यह था कि मैं चिंतित रहने की मूर्खता कर अपने-आपको याद दिलाता रहता। कुश्ती लड़ने से एक रात पहले तो चिंता के मारे बुरा हाल हा जाता था चिंता के कारण नींद नहीं आती थी। यही सोचता रहता था कि कल की कुश्ती में कहीं मेरा हाथ न टूट जाए ? कहीं मेरे घुटनों में मोच न आ जाए ? कहीं मेरी आँखें ही न फूट जाए ? बस ऐसी ही बातें सोच-सोचकर मेरा दिमाग पागल-सा हो जाता।

फिर घबराकर मैं शीशे के सामने जाकर खड़ा हो जाता और अपने-आपसे कहने लगता— डेप्सी तुम भी कितने पागल हो ! जो बात अभी हुई ही नहीं। पता नहीं वह होगी कि नहीं— उसके ही गम में घुल-घुलकर मरे जा रहे हो ? यह जिदगी बहुत छोटी है। इसमें कुछ वर्ष ही तो जीने को मिलते हैं फिर हम थोड़े वर्षों को चिंताओं के हवाले क्यों करें ? जिसकी चिंता और अनिद्रा का शिकार तुम हो रहे हो यह तो तुम्हारे स्वास्थ्य को ही खा जाएगी। इन्हे अपना सबसे बड़ा शत्रु समझो फिर शत्रु के साथ मित्रता कैसी ?

शत्रु को मारो भगाओ..।

तीसरा उपाय था— कुश्ती लड़ने से पहले प्रार्थना करना— इस प्रार्थना की शक्ति से मैं लड़ने में हार नाम की किसी चीज की याद ही नहीं करता था मेरा दिल यही कहता था कि विजय तुम्हारी होगी।

45

अपनी पत्नी को काम में मस्त  
देखकर मैंने चिंता छोड़ी

—रेवरेंड विलियम बुड

कुछ वर्ष पहले की बात है।

जब उदर-पीड़ा के कारण मैं बहुत दुखी था पीड़ा भी इतनी अधिक थी कि

मैं पूरी-पूरी रात तड़पता रहता एक पल के लिए भी मुझे नींद नहीं आती थी मुझे इस बात का डर पैदा हो गया कि कहीं मुझे कैंसर तो नहीं हो गया ? इसी सदेह के कारण मैं डॉ. तिलगा के क्लीनिक पर गया। उन्होंने मेरी डॉक्टररी जांच कर के बताया कि मेरे पेट में कीड़ा है कैंसर नहीं है क्योंकि मैं एक चर्च का मिनिस्टर था इसलिए पहला प्रश्न उन्होंने यह किया—

“क्या आपकी चर्च कमेटी में कोई बूढ़ा आदमी नहीं है ? जिसका सारा काम आप ही करते हो।

जो बात डॉक्टर ने मुझसे कही उसके बारे में तो मैं पहले से ही जानता था कि कोई डॉक्टर ऐसा प्रश्न कर सकता है क्योंकि चर्च में रविवार के दिन लम्बे समय तक प्रवचन देने के पश्चात् चर्च के बहुत से अधूरे काम मुझे ही पूरे करने पड़ते थे। इसके अतिरिक्त चर्च के हिसाब-किताब की जांच-पड़ताल तथा खर्च का पूरा हिसाब मैं ही करता था।

काम का दबाव मुझपर निरंतर बढ़ता गया जिसकी चिता ने मुझे इस बीमारी का शिकार बना दिया। हर सोमवार को मैं अपनी पूरी छुट्टी रखता था।

एक दिन जबकि मैं अपनी डेस्क साफ कर रहा था तो मुझे एक तरकीब सूझी जिसने मेरी बहुत सहायता की— रही कागजों को मैं फाड़-फाड़कर कूड़े में फेंक रहा था। अघानक मेरे हाथ रुक गए और मन ने मुझसे कहा—बिल जो व्यवहार तुम इन पुराने कागजों के साथ कर रहे हो वही व्यवहार अपनी चिताओं के साथ क्यों नहीं करते ? अपनी चिताओं और कल की आने वाली समस्याओं को उठाकर कूड़े में फेंक दो।

हा हा यह बात भी ठीक है— मेरे मन ने कहा अब तो इन सब बातों का अंत कर दो जिस चीज की जरूरत ही नहीं उसको अपने पास रखना पागलपन नहीं तो और क्या है ?

एक दिन की बात है जब मेरी पत्नी जूठे बर्तन साफ कर रही थी तो मैंने उसे देखकर सोचा कि अठारह वर्ष से बेघारी यह जूठे बर्तन ही साफ करती आ रही है फिर भी इसने कभी आपत्ति नहीं की आखिर यह क्यों ?

इस प्रश्न का उत्तर मेरे पास यही था कि उसे एक ही दिन के जूठे बर्तन एक बार साफ करने होते हैं। यही सोचकर मैंने अपनी गलती महसूस की और मैंने देखा कि मैं बीते कल की और आज की आने वाले कल के सारे जूठे बर्तन एक ही दिन में साफ करने की बात सोच रहा हूँ—मुझे अपने पागलपन पर ही हसी आयी। मैं हर रविवार की सुबह लोगों के जीवन-व्यवहार पर प्रवचन देता था और स्वयं उसी चिता में डूबा रहता था। मुझे अपने आप पर शर्म—सी आ गई—एक कटु सत्य मेरी आखों के सामने घूम रहा था।

अब मुझे चिताए नहीं सतातीं मेरे पेट में दर्द भी नहीं होता मुझे नींद भी खूब आती है। मैंने चिताओं को रद्दी कागज की भांति मसलकर कूड़े में फेंक दिया अब मैं शांत हूँ चिता मुक्त हूँ क्या आपको यह श्लोक याद रहेगा कि—

भूत वर्तमान भविष्य के बोझ को एक साथ सहन करने में ताकतवर—  
से—ताकतवर व्यक्ति भी दम तोड़ सकता है।

इसलिए अब भी समय है समल जाओ वर्ना—।

46

**एक समय में एक काम,  
दूसरे की चिंता में नहीं करता**

—ओर्डवे टीड

चिता एक बुरी आदत है जिसे मैंने कई दिन पहले से ही छोड़ दिया है। मेरा विश्वास है कि असल में तीन बातों को ही मैं चिता का कारण मानता हूँ इनसे ही दूर रहकर मुझे शान्ति मिली है। यह तीन बातें इस प्रकार हैं—

पहली बात यह कि विनाशकारी झगड़ों को गले लगाने की मुझे आदत नहीं है। चिता को मैं शत्रु समझता हूँ— मैं कोलम्बिया विश्वविद्यालय की एक बहुत बड़ी कक्षा में भाषण देता हूँ। न्यूयार्क शायर के बोर्ड ऑफ एजुकेशन का प्रधान हूँ इसके साथ ही एक प्रकारान कम्पनी का प्रबंधक भी हूँ। अब मेरे पास उन तीन विनाशकारी प्रवृत्तियों के साथ रहने का मौका ही नहीं मिलता।

दूसरी बात यह है कि मैं जब एक काम शुरू करता हूँ तो दूसरे काम को हाथ में नहीं लेता। एक समय में एक ही काम—इसी विचारधारा से मेरे मन को शांति मिलती है।

तीसरी बात यह है कि दफ्तर बंद करते ही वहाँ की सारी उलझनों को निकालकर दिमाग से बाहर फेंक देता हूँ ताकि कोई भी उलझन मेरे दिमाग में न रहे क्योंकि मैं इस बात को अच्छी तरह जानता हूँ कि यदि मैं इनमें से एक भी उलझन को अपने साथ घर ले जाऊँगा तो यह मुझे रात भर बेचैन रखेगी और चिता के कारण मैं अपना स्वास्थ्य खराब कर लूँगा।

जो चीज हमारे स्वास्थ्य की शत्रु है उसे हम अपने पास ही क्यों आने दें ? जरा सोचो तो आप स्वयं जान जाएंगे— इस ससार में बहुत सारे ऐसे लोग भी हैं जो अपनी जरा—सी भूल के कारण अपना और अपने परिवार का जीवन नष्ट कर लेते हैं।

—कोनी मेक

मैं पिछले 63 वर्षों से बेसबॉल प्रोफेशन में लगा हूँ। 1880 में मैंने यह काम शुरू किया था। उस समय मुझे कोई वेतन नहीं मिलता था घर में पिताजी की नीत के पश्चात् मैं ही एक मात्र विधवा माँ और अन्य बहन-भाइयों का सहारा था।

मेरी चिंता के बहुत से कारण हो सकते थे इनमें मुख्य कारण तो यह था कि मैं हर खेल में मात खा जाता था। जिस व्यक्ति को निरंतर असफलताओं का सामना करने पड़े तो वह चिंतित होगा ही— यह बात मैं अच्छी तरह जानता था। मुझे यह भी पता था कि यदि मैंने इन चिंताओं से अपना पीछा न छुड़ाया तो मेरी नीत को कौन रोक पाएगा ?

आज जब मैं अपने बीते जीवन की ओर देखता हूँ तो मुझे यह याद आती है कि जब मैं पैदा हुआ था उस समय अमेरिका के राष्ट्रपति लिंकन थे मगर मैंने यदि अपनी चिंताओं पर काबू पाया तो इसके निम्नलिखित कारण थे।

- 1 मैं यह बात अच्छी तरह समझ गया था कि चिंता करना बेकार है इससे जीवन के नष्ट होने का खतरा बना रहता है।
- 2 चिंता स्वास्थ्य की सबसे बड़ी दुश्मन है।
- 3 मैंने भविष्य में होने वाले खेलों के लिए अपने-आपको तैयार करना शुरू कर दिया। इस बीच मैं हार के दुख को भूल ही गया था।
- 4 मैंने यह निर्णय कर लिया था कि किसी भी खिलाड़ी को खेल समाप्त होने के चौबीस घंटे बीतने के पूर्व उसकी गलतियों के बारे में कुछ नहीं बहूँगा हार को जीत में तो दूसरी बार भी बदला जा सकता है मगर यदि किसी खिलाड़ी को बुरा-भला कहकर उसका दिल तोड़ दिया जाए तो वह फिर कैसे खेल में भाग लेगा।
- 5 हारने वाले हर खिलाड़ी का हौसला बढ़ाने के लिए यही कहता— धिमा मत करो यह जीव की अंतिम हार नहीं है ही यह अंतिम बाजी है। सदा किसी की हार नहीं होती। आज की हार बल की जीत भी हो सकती है।
- 6 मुझे ऐसा लगता था कि थक जाने पर अधिक चिंता होती है इसलिए मैं अपने शरीर को पूरा आराम देता हूँ।
- 7 चिंतामुक्त वही लोग होते हैं जो हर समय काम में खोये रहते हैं। मैं अपने

काम को तो मरते दम तक नहीं छोड़ना चाहता। मैं अपने को बूढ़ा तब ही महसूस करूंगा जब अतीत की गलतियों को दुहराने लगूंगा।

यह थे कोनी मेक के चिता छोड़ने के नियम जिन्हें कोनी मेक ने बताया जो सबके काम का है।

पं. राम प्रसाद सतल की  
स्मृति में

48

प्रभु ही मेरे साथी हैं।

—जो जफ एम कौटर

मैं वह अमागा इन्सान हू जिसने अपना सारा जीवन चिताओं की भेंट करके इसे नष्ट कर लिया। चिता करना तो मेरे स्वभाव का ही अंग बन गया था मेरी चिताओं की कोई गिनती ही नहीं थी। मेरे जीवन में ऐसा समय कभी नहीं आया जबकि मैं चिता में न डूबा रहा मैं तो यही कहूंगा—

शरीर एक चिताए अनेक।

अब पिछले दो वर्ष से मेरी विचारधारा ही बदल गयी है। अब मैं अपनी पुरानी भूलों को याद करके परचात्ताप कर रहा हूँ अब मुझे अपनी चिता का कारण पता चलने लगा है।

अब तक मैं जीवन को पूर्णरूप से घ्यस्त तथा सीमित नहीं कर पाया था। अतीत की भूलों पर मुझे बराबर क्रोध आ रहा था और भविष्य की चिता अदर— ही—अदर खाए जा रही थी।

मुझे बार—बार यही बताया गया था कि तुम्हारा आज ही कल है। जिसकी चिता मैंने कल की थी उसका मुझ पर कोई प्रभाव नहीं पड़ा मुझे तो केवल यही सलाह दी गयी थी कि तुम यह समझकर चलो कि तुम्हें केवल चौबीस घंटे के ही जीवन के कार्यक्रम बनाने हैं यही तुम्हारा जीवन है। चौबीस घंटे की योजना बनाकर चलोगे तो शेष समय कहा मिलेगा जो आप चिता करो।

फिर जैसे अचानक मेरे जीवन में एक परिवर्तन आ गया मुझे अपनी कठिनाइयों का हल मिल गया। मेरे जीवन के अधरो में प्रकाश की किरणें फैल गयी थीं। 31 मार्च सन् 1945 का दिन था शाम के सात बजे थे। मैं अपने कुछ मित्रों के साथ गाड़ी में घूम रहा था। उन मित्रों को आज विदा देनी थी वे सिटी ऑफ लॉस एंजिल्स नाम के जहाज से छुट्टियाँ व्यतीत करके जा रहे थे। युद्ध चल रहा था भीड़ बहुत अधिक थी अपनी पत्नी के साथ गाड़ी में चढ़ने की बजाय मैं गाड़ी के सामने वाली पटरियों पर चलने लगा। मैं एक मिनट तक बड़े चमकीले इजन की ओर देखता रहा—

सहसा मैंने जहाज के सिगनल को देखा। यह प्रकाश पहले तो पीला था फिर एकदम से हरा हो गया। अब सब लोग जहाज की ओर भाग रहे थे। अब जहाज



ने लगर उठा दिये और फिर 2300 मील (3500 कि मी) की यात्रा के लिए चल पड़ा।

उसी समय मेरा दिमाग भी घूमने लगा था। कोई चीज बार-बार मेरे मस्तिष्क में कुछ नवीनत्व—सी आने लगी थी मैं स्टेशन पर बैठा भविष्य की चिन्ता में डूबता जा रहा था।

परन्तु—

ये ध्यान जब उस जहाज पर काम करने वाले इंजीनियरों की ओर गया तो मैं सोचने लगा कि इन लोगों ने सागर में चलते हुए लम्बी यात्रा की कठिनाइयों की चिन्ता कभी नहीं की केवल तीन प्रकार की बत्तियों पर ही सारा जहाज चलता है—  
लाल बत्ती खतरे की निशानी है।

हरी बत्ती चलने की तैयारी।

पीली बत्ती जहाज की गति को धीमी करने के लिए। मैंने सोचा कि मैं भी क्यों न अपने जीवन को उत्तम बनाने के लिए ऐसी ही सिग्नल-पद्धति का प्रयोग करूँ। इस जीवन को देने वाला प्रभु है उसने भी तो तीन प्रकार की बत्तियों से मानव शरीर को चलने के लिए सिग्नल बना रखे हैं। मैं अपने भगवान से ही प्रार्थना करके उससे जीने का रास्ता मागूँगा।

मैंने वही किया।

अब मैं हर सुबह उठकर नहा-धोकर प्रभु से प्रार्थना करता हूँ कि मुझे रास्ता दिखाई दें। मैं भटक गया हूँ। तभी प्रभु के आशीर्वाद से मुझे तीन प्रकार के सिग्नल मिलने लगे हैं।

अब मेरे जीवन का यह जहाज खुशी-खुशी अपनी मजिल की ओर चल रहा है। मेरी सब चिन्ताएँ प्रभु की शरण में जाते ही मिट गयी हैं। अब मैंने हर रंग में चलना सीख लिया है। मुझे प्रभु का सहारा मिल गया तो चिन्ता मेरे पास कैसे ठहरेगी ?

49

एक महान् व्यक्ति की आप बीती

—जॉन डी रॉकफेलर

जॉन डी रॉकफेलर अपनी 33 वर्ष की आयु तक करीब दस लाख की सम्पत्ति इकट्ठी कर चुके थे जो अपने समय के बड़े-बड़े धनवानों के पास ही थी। और 43 वर्ष की आयु तक पहुँचकर विश्व की अपूर्व तथा सबसे बड़ी मोनोपोली का निर्माण उन्होंने कर लिया था। वह विजय थी स्टैंडर्ड ऑयल कम्पनी के रूप में किन्तु जैसे ही उनकी आयु 53 वर्ष की हुई तो—?

जॉन बेचारे का दिवाला निकल गया चिन्ता ने उन्हें आकर बुरी तरह जकड़ लिया। इस चिन्ता के कारण उनका स्वास्थ्य भी बुरी तरह खराब हो गया। उनकी

पाचनशक्ति भी जवाब दे गयी थी। उनकी जीवन कहानी लिखने वाले जॉन के विम्बलर ने लिखा—

53 वर्ष की आयु में जॉन डी के बिगड़े स्वास्थ्य को देखकर डर लगता था। उनके सिर के सारे बाल तक चूड़ गये थे उनकी हालत इतनी अधिक खराब हो गयी थी कि उन्हें अपनी पत्नी के दूध पर ही जीवित रहना पड़ा। यहाँ तक की उनकी सहन शक्ति शायद थोड़ा-बहुत काम करती रही। जब डॉक्टरों ने उन्हें एलोपेसिया की बीमारी बतला दी तो उनके रहे-सहे होश भी उड़ गये उन्हें बार-बार अपने वे दिन याद आने लगे जब वह इतनी अच्छी सेहत के मालिक थे। लोग उनकी सेहत को देख बाह-बाह करते थे कुछ लोग ईर्ष्या भी करते थे किन्तु 53 वर्ष की आयु में तो उनका शरीर विलकुल ढाँचाई बन गया था। इस हालत में उन्हें देखकर एक और लेखक जॉन टिपलीन ने उनकी जीवनगाथा लिखते हुए बताया कि—

जब वह शीशे में अपनी शक्ल देखते तो उन्हें अपना चेहरा किसी बहुत बड़े बूढ़े जैसा लगता। चिता अनिद्रा परेशानियों के कारण उनकी सारी शारीरिक शक्ति दम तोड़ चुकी थी—उस अमीर आदमी को रहने के लिए कही भी स्थान नहीं मिल रहा था वह दर-दर घक्के खाता फिर रहा था जैसे कोई नब्बे वर्ष का बूढ़ा फकीर धूमता है।

यह सब क्यों हुआ ?

इसका कारण चिता और हर समय दिमाग पर भविष्य के सपनों का बोझा लादना था। इन सब चीजों ने यह यात सत्य कर दिखायी कि चिता और चिता एक समान होते हैं। यही चिता उन्हें चिता तक ले गयी। उनकी यह हालत देखकर ऐसा नहीं लगता था कि चिता उनसे अधिक दूर है।

अब से तीस वर्ष पूर्व की ही तो बात है जब रॉकफेलर मात्र 23 वर्ष की आयु में ही अपने काम में जुट गए थे। भाग्य हर पग पर उस युवक का साथ देता रहा। जो भी काम रॉक ने शुरू किया उसी में सफलता और लाभ मिलता। वह मिट्टी को भी हाथ लगाता वह सोना बन जाती। चारों ओर उनके धन की चर्चा होती थी। धीरे-धीरे यह विश्व का बहुत बड़ा धनी आदमी बन गया परन्तु समय बदलते देर नहीं लगती। दुनिया भर के विजेता एक पाव की ठोकर लगते ही ऐसे गिर जाते हैं कि फिर उनमें उठने की हिम्मत नहीं रहती।

रॉकफेलर का एक ही जहाज जो आज से भरा हुआ था जब सागर में डूबने लगा तो उनका दिल भी साथ ही डूबने लगा। शायद दिल का दौरा पड़ने का काम शुरू होने वाला था सबसे दुख की बात तो यह थी कि उस जहाज का बीमा भी नहीं हो सका था। उनके साथी भागीदार ने किसी तरह भाग-दौड़ कर के 150 डॉलर देकर उसका बीमा करवा लिया। इससे रॉक फेलर के डूबत दिल को सहारा तो मिल गया।

लेकिन।

भी भाग्य का ही खेल कहेंगे कि वह जहाज तूफान में से ठीक-ठाक निकलकर तट पर आ गया। जैसे ही यह सूचना रॉक फेलर को मिली, तो उस एक और जोरदार झटका लगा। एक लम्बी ठड़ी आह भरते हुए रॉकफेलर के मुह से निकला—

“मेरा दो घंटे की 150 डॉलर भी मिट्टी में मिल गया। इतना बड़ा नुकसान मैं कैसे सहन कर पाऊंगा ?”

बस उसी दिन से रॉक फेलर दूट गये, और धारपाई भुण्डकर ऐसा लेटा कि फिर उठने की हिम्मत ही न रही।

लेखक महोदय ने उनकी जीवनी लिखते समय खुलकर लिखा— मनोरजन के नाम पर जॉन डी के पास कुछ भी नहीं था। धन कमाने के अतिरिक्त उन्होंने कभी सोचा ही नहीं था— इतनी बड़ी कम्पनी के मालिक होते हुए भी वे हर समय इसी चिंता में डूबे रहते—

“यदि मुझे घाटा हो गया तो मेरा क्या होगा ?”

काल्पनिक चिंता उन्हें अदर-ही-अदर खाए जाती थी। लाखों करोड़ों की सम्पत्ति होते हुए भी अपने भविष्य की चिंता में घुल-घुलकर अपना स्वास्थ्य नष्ट करना कौन-सी बुद्धि का काम था। इतना धन रखते हुए भी वे न कभी सिनेमा देखने गए न तारा ही खेती। किसी भी मनोरजन का आनन्द नहीं पाया कभी कहीं घूमने भी नहीं गये। मार्क हन्ना के शब्दों में— वे धन के पीछे पागल हो गए थे वे और सब बातों में बुद्धिमान थे लेकिन धन के लिए पागल थे यही कारण था कि लोग उन्हें अच्छी निगाह से नहीं देखते थे। स्वयं उनका अपना सगा भाई रॉकफेलर उनसे इतनी घृणा करता था कि उसने परिवार के कब्रिस्तान में से अपने बच्चों तक के शव हटवा दिये थे। उन्होंने ऐसा करते हुए साफ शब्दों में कहा था कि—

“मेरे खून का कोई भी आदमी जॉन डी के अधिकार की भूमि में विश्राम नहीं करेगा।”

रॉकफेलर के नोकर तथा साथी उनसे एक विशेष प्रकार का डर महसूस करते थे और कगाल की बात तो यह थी कि रॉक स्वयं अपने नौकरों से डरते थे। उन्हें हर समय यह डर रहता था कि कहीं मेर कर्मचारी दफ्तर से बाहर जाकर लोगों के सामने उनकी बातों को न बता दे।

उनका एक सिद्धांत यह भी था कि सदा अपना मुह बंद रखो किसी से अधिक बात मत करो। उदाहरण के लिए— उन्होंने एक बार स्वतंत्र रिफाइनर के साथ दस साल की सधि पर हस्ताक्षर किये तो इस बारे में किसी से भी कुछ नहीं बताया यहा तक कि अपनी पत्नी को भी इस बारे में नहीं बताया। उनका मत था कि व्यापार में परदा रखना बहुत जरूरी होता है।

पाठकों को यह जानकर आश्चर्य ही होगा कि वे अपने क्षेत्र में सबसे अधिक नफरत की निगाह से देखे जाने वाले व्यक्ति माने जाते थे। इसका कारण था बहुत से लोगों की इच्छाओं और भावनाओं का कुचला जाना। कुछ लोगो ने तो उन्हें जान

से मार देने तक की धमकिया देनी शुरू कर दी थी। इस भय के मारे उन्हें अपने अगस्त्यक तक रखने पड़े थे। उन्हें इस बात का पता था तभी तो उन्होंने लोगो से कहा था—

“यदि तुम लोग मुझे अपनी मनमानी करने दो तो तुम मुझे लाते भी मार सकते हो। परन्तु बाद में उन्होंने महसूस किया कि आखिर वे लोग भी तो इन्सान हैं चिता और घृणा दोनों को एक साथ नहीं चला सकते। बस इन कारणों से उनका स्वास्थ्य गिरने लगा बीमारी के कारण वे बहुत घबरा गये परन्तु फिर भी उन्होंने लोगो से अपनी इस बीमारी को छुपाए रखा। लेकिन जब उनके सिर के बाल उड़ने लगे चेहरे पर झुर्रिया और स्याही फैलने लगी तो डॉक्टरों ने उन्हें साफ-साफ कह दिया कि तुम्हारा यह रोग साधारण नहीं है। अब उनके सामने एक ही रास्ता बचा था—

“चिता या जिदगी ?

डॉक्टरों ने उन्हें कह दिया था कि यदि आप जिदगी चाहते हो तो इस धधे को छोड़कर विश्राम करो या फिर मौत को गले लगाने के लिए तैयार रहो।

उन्होंने फैसला कर लिया कि वे अपने जीवन के लिए सब काम-काज छोड़ देंगे परन्तु इससे पहले कि वे धधे को छोड़कर विश्राम करते इससे पहले ही मौत के डर ने उनके शरीर को तोड़कर रख दिया। अमेरिका की प्रसिद्ध लेखिका इटा टारवेल जब उनसे मिलने गईं तो उनकी हालत देखकर उन्हें बहुत दुख हुआ। उन्होंने रॉक फेलर की हालत पर अपनी पुस्तक में इस प्रकार लिखा है—

बुढ़ापा भयंकर रूप से उनके चेहरे पर छाया हुआ था। इस प्रकार का बूढ़ा आदमी मैंने पहले कभी नहीं देखा था। समय वास्तव में ही बड़ा बलवान है ससार के एक बड़े धनी और तेल-व्यापारी की हालत देखकर मेरा मन रोने को करता था मैं बार-बार यही सोचती थी कि इस धन का लाभ क्या है ? इतने धन से वे अपने खोये हुए सुखो को नहीं खरीद सकते ?

हालात इतने अधिक गंभीर हो गये थे कि रॉक फेलर के जीवन को बचाने के लिए शहर के बड़े-बड़े डॉक्टरों को बुलाया गया। इन डॉक्टरों में कुछ मनोविज्ञान के डॉक्टर भी थे। तब उन्होंने उन्हें स्वास्थ्य लाभ के चार नियम बताए।

- 1 आपको हर हाल में चिता से दूर रहना होगा। भले ही आपके कारोबार की हालत कैसी भी हो मगर आपको इस बारे में बिल्कुल सोचना नहीं होगा।
- 2 आराम आपके लिए बहुत जरूरी है इसके लिए खुली हवा में थोड़ी देर टहलते रहें साथ में हलकी-सी वर्जिश भी करें।
- 3 खाना केवल उतना ही खाए जितनी भूख हो भले ही पेट में थोड़ी भूख रह जाए।
- 4 भारी खाने से परहेज रखें केवल हलका खाना ही लें।

दूसरे दिन से ही रॉक फेलर ने डॉक्टरों के बताए नियमों का पालन करना

शुरू कर दिया काम के बारे में बिलकुल सोचना बंद कर दिया काम की बजाए उन्होंने गोल्फ खेलना शुरू किया खेल के पश्चात् अपने मित्रों के साथ गपशप करते जिसमें कोई भी गंभीर तथा कारोवारी बात नहीं की जाती थी। और जो समय बचता उसमें वे गरीब और बेसहारा लोगों को बुलाकर वारी-वारी से अपने पास बुलाते फिर उनकी जरूरत के बारे में पूछते। जैसी भी किसी की जरूरत होती थी उसे पूरा करते। इस प्रकार से उनका समय भी कटने लगा साथ ही दान लेने वाले उनकी लम्बी आयु की प्रार्थनाएं करते हुए जाते। उन्होंने धीरे-धीरे अपने धन का उपयोग अच्छे कामों के लिए शुरू किया। अनाथ आश्रमों बेसहारा और गरीब बच्चों की शिक्षा पर अधिक-से-अधिक खर्च करते रहे।

इन सब कामों से उन्हें मानसिक शांति मिलने लगी उनका रोग धीरे-धीरे अपने आप समाप्त होने लगा। इसी बीच उन्होंने गरीब लोगों की सहायता के लिए एक बहुत बड़ा अस्पताल बनवाया। इन सब भले कामों के लिए उन्होंने 'रॉकफेलर फाउंडेशन' की स्थापना की। इस फाउंडेशन जैसी कोई अन्य फाउंडेशन का इतिहास में कहीं भी उदाहरण नहीं मिलता क्योंकि रॉक फेलर ने जिस सस्था को भी मानवता की भलाई के लिए धन दिया वहां पर न तो अपने नाम का सिक्का जमाना चाहा न ही किसी भी सस्था को अपने नाम पर चलाना चाहा। शायद यह बात बहुत कम लोग जानते हैं कि-

पेनिसिलिन जैसे आविष्कार और ऐसे कई छोटे-मोटे आविष्कारों के लिए धन की जितनी आवश्यकता पड़ी उसे रॉकफेलर ने ही पूरा किया था।

रॉक फेलर का पूरा जीवन बदल चुका था। अब उनका मन शांत तथा स्वास्थ्य पहले से बहुत अच्छा हो गया। वे हर समय लोगों की भलाई के लिए सोचते चिंता नाम की कोई चीज उन्हें छू तक नहीं गई थी।

जरा सोचिए चिंता आपकी कितनी बड़ी शत्रु है ? जो आदमी 53 वर्ष की आयु में मरने वाला था यह पूरे अट्ठानवे वर्ष तक जीवित रहा।

**50**

**केवल एक पुस्तक के पढ़ने से मैं  
मृत्यु के मुंह से वापस आ गया**

—बी आर डब्ल्यू

अब जब मैं अपनी कहानी लिखने ही बैठा हू तो मैं अपना नाम छुपाना पसंद नहीं करता। क्योंकि यह कहानी मेरे जीवन से इस प्रकार से जुड़ी हुई है कि मैं इस पर अपना असली नाम नहीं दे सकता। किन्तु डेलकारनेगी इस कहानी को सच्चाई से जरूर जोड़कर ही रहेंगे। बारह वर्ष पहले मैंने उन्हें यह कहानी सुनाई थी।

कॉलेज की शिक्षा पूरी करने के पश्चात् मुझे एक औद्योगिक संस्था में नौकरी मिली पांच वर्ष के पश्चात् उस कम्पनी ने मुझे प्रशांत महासागर के पार मुझे अपना प्रतिनिधि बनाकर भेज दिया। विदेश जाने से पहले मैंने उस सुन्दर लड़की से विवाह कर लिया जिसे मैं बहुत प्यार करता था लेकिन हमारी सुहागरात हम दोनों के लिए ही बहुत दुःखदायक रही खास कर मेरी पत्नी के लिए। हवाई पहुँचने तक तो वह काफी निराश हो चुकी थी। यदि उसे अपनी बदनामी का डर न होता तो शायद वह वापस अमेरिका चली जाती।

उस नये शहर में हमने दो वर्ष बड़े सफटो में व्यतीत किए। मैं वहाँ से भाग जाना चाहता था मुझे अपने ही जीवन से घृणा हो गई थी। ऐसे निराश और दुःखदायक समय में मेरी सहायता एक पुस्तक ने की थी। यदि वह पुस्तक मुझे न मिलती तो शायद मैं कब का मर चुका होता। यह पुस्तक मुझे अपने एक अमेरिकन दोस्त के पुस्तकालय से मिली थी। उस पुस्तक का नाम था 'आइडियलमैरिज'। उसके लेखक थे वान डी वेल्ड। मैंने जब पुस्तक का शीर्षक देखा तो मैंने समझा शायद यह कोई सैक्सि बुक होगी परन्तु जब मैंने उसे पढ़ना शुरू किया तो वह पुस्तक मेरे विचारों से विपरीत थी। उस पुस्तक ने मुझे इतना प्रभावित किया कि मेरा मन चाहता था कि इसकी जितनी भी प्रशंसा करूँ कम ही होगी मेरी पत्नी ने भी उस पुस्तक को पढ़ा वह भी दिल खोलकर उसकी प्रशंसा कर रही थी। मेरा तो मन करता था कि इस पुस्तक को छपवाने के लिए मैं लाखों डॉलर खर्च कर दूँ परन्तु दुःख तो इस बात का था कि मेरे पास इतना धन नहीं था।

प्रसिद्ध मनोवैज्ञानिक डॉक्टर जॉन बी वाटसन ने एक जगह लिखा है कि—'काम' को जीवन का एक प्रमुख विषय मान लिया गया है और साथ ही यह भी मान लिया गया है कि अधिकतर नर-नारियों के सुख का नाश करने वाला यह 'काम' ही तो है।

डॉ वाटसन ने जो कहा है वह झूठ नहीं। मैं तो इसे मान लेता हूँ भले ही यह बात पूर्णरूप से सत्य न हो मगर इसके कुछ अंशों को तो मानना ही पड़ेगा। अब सोचना तो यह है कि जो समाज हर वर्ष काम-शिक्षा से बचित हजारों लाखों युवकों को शादी की अनुमति दे देता है फिर उनके गृहस्थी जीवन के सुखों को नष्ट होते देखकर हसता रहता है।

यह सब क्यों होता है ? शादी और काम-कला का ज्ञान तो दोनों ही जरूरी बातें हैं परन्तु इसे कोई समझने को तैयार ही नहीं। शादी का रास्ता तो सब दिखाते हैं परन्तु शादी का ज्ञान ?

कहा है ? वे लोग जो हमें शादी की कठिनाइयों के बारे में बता सकते हैं ? यदि आपको ऐसे लोग नहीं मिलते तो फिर आप को डॉ जी बी हेमलटन और कीनिथ मेक गोवन की महान कृति 'व्हाट इज राइट विद मैरिज'। 'What is Wrong With Marriage' एक बार जरूर पढ़नी चाहिए। इस पुस्तक को लिखने से पहले उन्होंने

चार वर्ष तक जीवा की बहुत-सी थठिठाइयों के बारे में खोज की थी। इस खोज के परिचात वे इस परिणाम पर पहुँचे कि—

यह बात तो कोई अनाड़ी तथा अधूरा विद्वान ही कह सकता है कि अधिकतर गृहस्थियों के झगड़ों का कारण काम-कला के अज्ञान के कारण है। मैं समझता हूँ, गृहस्थी जीवन केवल काम पर ही नहीं चलता। केवल काम-पूर्ति से ही लोग सन्तुष्ट हो जाते तो फिर बियाह क्यों करवाता ?

बात तो बेचल घरेलू सुख-शांति की है। जो लोग इस ओर ध्यान नहीं देते वे ही भविष्य में अपने सुखों को खो देते हैं।

बेल करनेगी आपको यही करेगा कि—

यदि आप जीवा के सारे सुख पाना चाहते हैं तो आप आइडियल मैरिज जरूर पढ़ें। यदि यह पुस्तक आपको न मिले तो मैरिज मैनुअल पुस्तकों से आप गृहस्थी जीवन की पूरी खुशियाँ प्राप्त कर सकते हैं।

□□□

